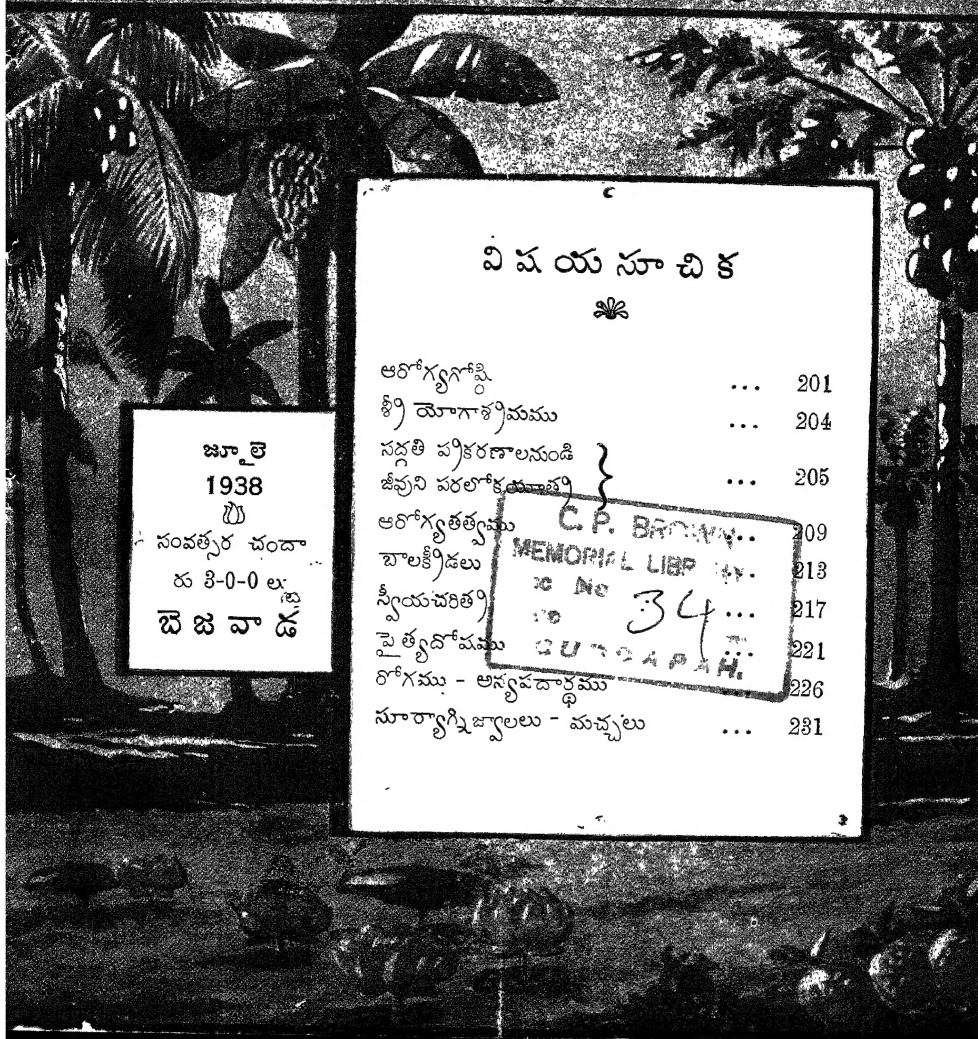




సభిత్త సహజ వైద్య చూస పత్రిక



విషయ సూచిక



జూలై
1938
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0 లు
బె జి వా డ్

ఆరోగ్యగోష్ఠి	...	201
శ్రీ యోగాశ్రమము	...	204
సద్గతి ప్రకరణాలనుండి జీవుని పరలోకయాత్ర	} ...	205
ఆరోగ్యతత్వము	...	209
బాలక్రీడలు	...	213
స్వీయచరిత్ర	...	217
పైతృదోషము	...	221
రోగము - అన్యధాధ్యము	...	226
సూర్యాగ్నిజ్వాలలు - మచ్చలు	...	231

C. P. BROWNE..
MEMORIAL LIBRARY..
No 34..
GURUPATI.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమికభాగం	2 0 0	8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	8 0
అరోగ్యప్రభాగం	0 4 0	3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైసీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బనపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0

అహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిబ్బా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారముశ్రమం	0 2 0	0 1 0
అహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అలూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అవకాశకాహారఅవైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

జల తగులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
భాగముట్టు - ముక్కు-బాగుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపిపా	0 4 0	0 3 0
దొప్పవైద్య మొక్కయుహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకొలననేమి? డాక్టరలభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అలూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

అరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
అరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
అరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీగ రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
1 భాగము	8 0	1 0 0
2 భాగము	4 0	0 15 0
3 భాగము	8 0	0 0
4 భాగము	6 0	4 0
5 భాగము	6 0	4 0
6 భాగము	6 0	4 0
7 భాగము	6 0	4 0
ఉపవాసచికిత్స	0 0	0 12 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపూతాశనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5	

సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సంపుటము 20

జె జ వా డ, జూలై 1938

సంచిక 7

ఆరోగ్య గోష్ఠి

వేడిరోగాలు 2

క్రిందటి వ్యాసములో వేడిరోగాలు పనిపాటలు చేయక సోమరులుగా ఉండేవారిని యెందుకు బాధిస్తయ్యో వ్యాశాను.

కొన్ని అర్థము లేని కొత్త ఆచారములు అవలంబించుటవలన యెలా వేడిరోగాలు వస్తవో వివరిస్తాను.

పూర్వకాలములో చంటిబిడ్డలకు యిజారాలు, పరికిణీలు, కుడితీసిలు, జాకెట్లు తొడిగేవారుకాదు. అది అనాగరకత అనుకోండి, లేమిడి అనుకోండి, ఏమన్నా అనుకోండి. అందువలన చర్మముమీదికి నూటిగా సూర్యకాంతి, గాలి తగిలేవి. అందువలన చర్మగతమైన దోషాలు నెలుపలికివచ్చి గాలిలో కలిసిపోయేవి. అప్పుడుకూడా మరీ చంటి కూనలకు ఒంటిమీద ఆముదమురాచుట అనే దురాచారము ఉండేది; కాని అది తరువాత తరువాత అనవసరమే అయినా నెల పురిటిలో 21 వ రోజు వరకే నా అవసరమేనని అనుకో



సంపాదకుడు.

వచ్చును. మేము బిడ్డకు పుట్టిననాటనుండియు ఆముదము రాయించుటలేదు. అయినా ఆబిడ్డల చర్మముగూడా మృదువుగానే ఉంటోంది.

క్రిందటి వ్యాసములో చర్మరంధ్రములు పూడిపోకుండా వుండుటయొక్క ఆవశ్యకతను గురించి వ్యాసీయున్నాను. బిడ్డల ఒంటిమీద దుస్తులు తొడిగి యుంచినందువల్ల చర్మమునకు యెండా

గాలీ తగులదు గనుక దానియందును రోమ కూపములు చురుకుత్గియుండును. అందువలన వానిద్వారా వెలుపలికి రావలసిన మాలిన్యములు పూర్తిగా వెలువరింపబడక అంచే నిలచి వానిని మూసివేయును.

కనుక చిన్నబిడ్డలను 5, 6 సంవత్సరముల వరకైనను విధిగా దిగంబరముగా ఉంచవలెను. పెద్దవారు గూడా దినములో చాలాభాగము, మితమైన దుస్తులనే ధరింపవలెను. వస్త్రములు గూడా సాధ్యమైనంతవరకు నూలువిగానే ఉండుట మంచిది. ఏమంటే చెమట పోసినప్పుడు అవి ఒంటి చెమటను తాము పీల్చుకొని, ఉతికినప్పుడు శుభ్రీకరము. పట్టుగాని, ఉన్నిగాని చెమ్మటను మురికిని తాము పీల్చుకొనక ఒంటి మీదనే నిలువయుంచును. నూలువస్త్రములు యేరోజు కారోజు ఉతుకనియెడల కంపుకొట్టును. అందువలన విధిలేక మార్చవలసి యుండును. పట్టువస్త్రము లట్లుగాక చాల దినములవరకు కంపుగొట్టవు. అందువలన ప్రతిదినమును వానిని విడిచి ఉతుకుటవలన ఆవశ్యకతయండదు. ఈ సౌలభ్యమునకు ఆశపడి కొందరు సోమరులు, పట్టుగుడ్డలనే యెక్కువగా వాడుచుందురు. అందువలన గూడ రోమరంధ్రములు మూసుకొనును. కనుక సాధ్యమైనంతవరకు ఒకచోట నిలుకడగా నుండువారు నూలువస్త్రములనే ధరించుచుండవలెను.

వస్త్రములరంగుగూడ దేహరోగ్యమును మార్చగలదు. వేడిరోగములుగలవా రెవరును ఎరుపు, నారింజపండురంగు, పసుపు వస్త్రములను ధరింపరాదు. వానినుండి లోనికి ప్రసరించిన సూర్యకాంతి నాడులను ఉద్రిక్తపరచి వేడినిగల్గించును. అట్టివారు నీలము, ఆకుపసుపు, ఊదా, చిక్కని

నీలము, యీరంగులుగల దుస్తులు ధరించినందువలన వేడిరోగములు తగ్గును, తెల్లనిదుస్తులు వీని అన్నిటికన్నను మేలుచేయును. ఏమనిన తెలుపునుండి సూర్యకాంతి సులభముగా లోనికి వ్యాపించి దేహరోగ్యమును బాగుచేయును.

మన దేశములో యెన్నడూ ఉండగూడని ఒక దురాచారము కాలానుచున్నది. కాలానుట యేగాదు అదిలేనిదే గడువదని భ్రాంతి భయపడుటగూడ జరుగుచున్నది. చంటిబిడ్డ పుట్టినది మొదలు దానిని వాడుచున్నారు. దాని వలన రోమకూపములు మూసుకొని పోవుటచే అనేక వేడిరోగములు గలుగుచున్నవి. అవినవనాగరకుల మనుకొనువారు స్త్రీలేగాకుండా పురుషులుగూడ వాడుచున్నారు. దానిని పువ్వు అద్దటమంటారు. అందులో నూటికి ఒకభాగముగూడా పువ్వులేదు. అందులో నా మూ, నీమసున్నమూ ప్రధానమైనవరుకులు. ఇవి విదేశీయ కంపెనీలను బాగా బాగుచేస్తున్నవి. ఇప్పుడీ బూడిద మన దేశములో గూడ విరివిగా తయారు చేయబడి ప్రచారములోనికి వచ్చుచున్నది.

దీనికితోడు సున్నముచేరిన యింకొక రకపు సరుకున్నది. దానిని క్రింద అనీ సో అనీ పేర్లుపెట్టి పిలుస్తున్నారు. ఇవి చర్మాన్ని మెత్తపరిచేటట్లు కనపడతాయి. కాని ఆ మెత్తపరచటములో దేహములోని కొన్ని సారవంతమైన ద్రవ్యాలను అవసరముగాను బలవంతముగాను బయటికి లాగుకొని వస్తవి. అందువలన చర్మమునకు అకాలములోనే మునిలితనమువస్తుంది. వయసు తీరకమునుపే చర్మముముడుచుకొనిపోతుంది. పైగా యెడతెగక దానినే వాడుతూఉంటే వేడిరోగాల కది కారణము అవుతుంది.

సబ్బు వాడుటయును దురభ్యాసములలోనిదే.

సీకాయపొడుము, సున్నిపిండి, తంగేడుపొడుము, ఒండుమినున్న వీనిలో దేనితో రుద్దుకొన్నా ఒంటిమీదనున్నమన్ను పోతుంది. తరువాత నలుస్తే మన్ను రాదు. సబ్బురుద్దుకోక పూర్వము యెంతమన్ను దేహముమీద ఉంటుందో సబ్బు రుద్దుకున్న తరువాతగూడా దేహముమీదఅంత మన్ను ఉంటుంది. పైగా చర్మముమీద తెల్లని రంగు నిలిచిపోతుంది. అప్పుడు చర్మము తెల్ల రంగు గలిగి ఉంటుంది. సహజమగు రంగులేని వారు కొంద రాతెలుపున కాళపడి సబ్బురుద్దు కొంటారు. అందువల్లగూడా రోమరంధ్రాలు మూసుకుంటవి. వేడిరోగాలు రాకుండా చేసుకో వాలెనంటే ఈదురభ్యాసాలను మానితీరాలి.

బొంబాయి ప్రభుత్వమూ - వ్యాయామ విద్యా.

కైవల్యధామాధిపతులై, యోగమీమాంస అనే అమూల్యగ్రంథానికి అవశ్యమైన యోగ పరిశోధనలు సలిపి, కృతకృత్యులైన కువలయా నందజీ వారి యాధిపత్యమున, బొంబాయి ప్రభుత్వమువారిొక సబుకమిటీని అపాయింటు చేసి, బొంబాయి రాష్ట్రమునందలి వ్యాయామ విద్యను గురించి విచారించి, ఒక నివేదికను తయారు చేయగోరిరి.

వారుచేసిన సూచనలు చాలాబాగున్నవి. వాని ననుసరించి బొంబాయి ప్రభుత్వమువారు బడి పిల్లల దేహపరిశ్రమకొరకై కొన్ని లక్షలరూపాయలను వ్యయముచేయదలచియున్నారు.

ప్రతి బడిపిల్లవానికిని డాక్టరుపరీక్ష చేయింతురు పాఠశాలలయందును కాలేజీలయందును, దేశీయ మైనట్టియు, విదేశీయ మైనట్టియువ్యాయామము లకు వసతులు కలిపింతురు. ఇట్టివసతులున్న పాఠశాలలకును, కాలేజీలకును ప్రభుత్వమువారు విరివిగా గ్రాంటులను దయచేస్తారు. ఇదిచాలా మంచిపద్ధతి. బిడ్డలఆరోగ్యము బాగుపడి, దేహములో దార్ఢ్యమూ తెలివీ ఉంటే చదువు ఎన్నాళ్లు వస్తుంది? అందువలన వ్యాయామ విద్య, పుస్తకాలు చదువులతోపాటు బిడ్డలకు పెద్దలకు నేర్పి తీరాలి. అప్పుడే దేశమున మంచి పౌరులు కుదురుతారు. మన చెన్నరాజధాని మంతులుగూడా యీమేలు బంటిని ఆశ్రయిస్తే మంచిదని మానవహా.

బాలక్రీడలు

శిష్టా దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారిచే రచింపబడినది. 6 సంవత్సరములు బాల బాలికలు ఆడుకొనుటకు వీలుగా ఉండే దేశీయమైన ఆటలు బామ్మలతోసహా యిందు వివరింపబడినవి. వెల అందరకు అందుబాటులో నుండునట్లు 0-2-0 లుగా నుంచియున్నారు. తమబిడ్డలచేత యీ ఆటలను ఆడించి తల్లిదండ్రులొనరింపవచ్చును.

గ్రంథములుదొరకుచోటు :

ప్రకృతి కార్యాలయం

బెజవాడ.

శ్రీ యోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, మోర్రోట, (రేనల్లె తాలూకా)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజన్లనులు, కొర్రలు, కాల్పులు ఆవసరములేకుండ యోగవ్యాయామ ప్రచిత్సావిధానముచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బనము, త్వయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము, మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలను నివారింపబడును.

నీడలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్స చేయబడును, విధములు కొరవారు 0-1-0 పోస్టేజీ బిళ్ల పంపవలెను.

శ్రీ యోగాశ్రమము.

శ్రీశ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారి యోగాశ్రమమును దర్శించి మిక్కిలి సంతసించినాను. ఆశ్రమము లెట్లుండవలయును? అను విషయమును గూర్చిన తర్క విత్తర్కములకు తావు లేకుండఁ జేయగల సామర్థ్య మీ యాశ్రమమునం దంత ర్భూతమైయున్నది. శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికార్థోగ్య ప్రదములగుసవియు, ఉత్తమోత్తమోదర్శములతోఁ గూడినవియు, జాతీయములయ్యు విశ్వజనీనభావమునకు నిలయుములైనవియు నగు ఆశ్రమములనుగూర్చి చాలకాలము నుండి నాలోచింపని కొన్నిభావములతో నీ యాశ్రమోదేశములు చిత్రముగా అతికిపోవుచున్నందున నది సాకపరిమిత శ్రద్ధాభాజనమైనది. ఈయిరువదవశతాబ్ది ఒకవిధముగా ఆశ్రమయగమైపోయినది. అలనాటి మునివల్లెలు దలపునకుఁ దెచ్చుచు ఆశ్రమసామముతో నెన్నో సంస్థలు స్థాపింపబడుచున్నవి. మత, సాఘిక, రాజకీయ, ఆర్థిక, విద్యా, ఆరోగ్యవిషయకములగు నన్ని యుద్యమములకును ఆశ్రమములే పట్టగొమ్మలై యున్నవి. కాని ఆదర్శప్రాయములగు ఆశ్రమములుమాత్రము మిక్కిలి తక్కువగ నున్నవి. ఈయభావమును పూరింపగల ఆశ్రమములు కావలయును. ఈ యోగాశ్రమము నైతిక నియమమునకు, సంయమప్రతీకమునకు,

నిరాడంబరజీవనమునకు, నిదర్శనము. బలము, ఆరోగ్యము, సేవాతత్పరతా దీని ముఖ్యోద్దేశములు. దీని పరిపాలనముకింద శ్రీరామకృష్ణ యోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయమును పేర నొక నిరాపద చికిత్సాలయము నడుపబడుచున్నది. ఇందు సనాత నాథునాతనపద్ధతులతో గూడిన యోగాభ్యాస మా వ్యాయామము, జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, ఉపవాస చికిత్స మున్నగు చికిత్సా ప్రణాళికలు చేరియుండు ప్రకృతి వైద్యము జయప్రదముగ సాగుచున్నది. దీని సంస్థాపకులు, వ్యవస్థాపకులునగు శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారి పవిత్ర సంకల్పములు, ఉదార భావములు నిక్కముగా అమూల్యములు. బాల్యమాది యోగనిరతుఁడై యున్నట్టి యీ తరుణ యోగిని చూచినపుడెల్ల భారత ఋషిపుత్రుల ఆధ్యాత్మికశక్తి లోకసేవాసురక్తి ప్రత్యక్షమగుచుండును. భగవానుని యనుగ్రహమువలన నీ యోగిగారు ఆయురారోగ్య భాగ్యసమృద్ధిని బడయును గాక! ఈ యాశ్రమముఁ ఉదార విశ్వజనీన భావ సమన్వితమై, ఉపనిషత్తులకు పుట్టినిల్లైన భారతదేశ గౌరవమును విస్తరింప జేయుచు, త్యాగదీక్షతో లోక కళ్యాణమునకు వినియోగపడుచు విరాజిల్ల గల్గునుగాక.

జ్ఞానాంబ.

దివ్యజ్ఞానదీపిక

వ్యక్తి అభివృద్ధికిని, సంఘాభివృద్ధికిని, ఇహపరసాధనమునకును కావలసిన ఉపాయముల బోధించు మానవపత్రిక.

సం॥ చందా రు 1 మాత్రం.

మేనేజరు : దివ్యజ్ఞానదీపిక ఆఫీసు,

వసంతా ఇన్ స్టిట్యూటు - అడియారు.

సద్గతి పృథ్వీకణాలనుండి జీవుని పరలోకయాత్ర.

ట్రేరాములు గారు

(ఒక యువక జీవి మరణవేదనలో తన మనసుతో
తలపటాయింపు. సమయము ఆర్థరాత్రిము, బంధుగులు
చుట్టు ముట్టియున్నాడు, మందు వైద్యునితోనహా)

జీవుడు:—ఇంతవరకు పశుపక్ష్యాది శరీరాలు ధరించి వినికి
వినికి చివరకు యీ శరీరం ధరిస్తే దీనికి యెంతలో
చెడుకాలం వచ్చింది? యీ శరీరాన్ని ధరించుటని
సరిగ్గా పాతకేళ్ళయినా నిండినయ్యో లేదోనే, యంత
లోనే దీనికింత భంగపాట! మాత్రుల (వేదమాత్ర)
నీయిష్టం వచ్చినంతకాలం యీ శరీరాన్ని సక్రమంగా
వుంచుకొని వదలివెయ్యమని చెప్పినమాట లట్లావుంచి
మాతండ్రి (బ్రహ్మ) మామూలుగా వందసంవత్సరాల
వరకయినా యథేచ్ఛగా వుంచుకొన్నుచెప్పినమాటలు
కూడా బూటకమయినాయే! వాళ్ళమాటలు కూడా
పాటితప్పిపోతున్నాయా యేమిటి! అన్నీ శరీరాల
కంటే యీ శరీరం అతిపుష్కలముని - సర్వోత్తమ
మని - భోగలాలసమని - జరామరణ వర్జితంగా యుం
చుకోవచ్చని - జన్మరాహిత్యం చేసుకుంటానికి ప్రథమ
సోపానమని యింకా యేమేమో చెప్పుకుంటూ బ్రహ్మ
సభలో గునుసలడుకుంటున్నారని విని మోసపోయా
ననుకుంటుంటే యీ లోకంలోకూడా శాస్త్రమిహం
సల్లా అట్లాగే అంటున్నారే! ఒక్క వేదాంతశాస్త్ర
జ్ఞులు గాబోలు యీ శరీరం మాంసాన్నిపురిష సమ్మే
ళనం, అతిహేయదుర్గంధపూరితం, జడం అంటూనిందిస్త
న్నావి. వారయినా చివరకు యిది కర్మయోగ్యమని,
జీవన్ముక్తి సోపానమని “శరీరమాద్యం ఖలుధర్మసాధ
న”మంటూ స్వస్తితో ముగిస్తున్నారు. ఇంతమంది
యిన్నివిధాల చెప్పిన యీ శరీరానికి యేదోమహత్తం
డవబోదని స్వీకరించి తద్దామని యీశరీర ధారణం
చేస్తే అప్పుడే దీనికింతచేటు పుట్టిందేమిటా?

ఇంకా యిది ప్రపయోగం చేటట్లు కనపడటంలేదే!
గత్యంతరం యేమిటో? దీనిని పగలగొట్టుకుని లేచిపోవటం
మేనా? నన్ను సర్వదా కనిపెట్టుకుని వుండే నా సేవకుడు
(మనునీ) కూడా దూరమయిపోతున్నాడే! లేచిపోయే
టప్పుడు అతనిని తీసుకునిపోవడా చేసేదేమిటి! మనూ!
మనూ!! అదిగో యొక్కడనుంచో యీలక్షేస్తున్నట్లు
న్నాడు. కౌడు పాపం గాలి కంఠనాశాల్లో కుంభించుకు
పోయి చచ్చి పిల్లిహతలాగా వున్నాయి, నా స్థానమేమి
టో అయోమయమయిపోయిందే!! యిక్క దోవయెట్లా

చెప్పా!! మనూ! మనూ!! యింత జాగుచేశావేమి
టోయి, యిప్పు డే సిథిలో వున్నాం? దేహసిథి యెట్లా
వుంది?

మనస్సు:—బాబూ యేం చెప్పను. శరీరమలిన రక్తంతో
గట్టు తనాయించి పృవాహం పొంగిపోతోంది. ధమ
నులు ఉష్ణరక్తాన్ని పృచండవేగంతో హృదయంలోంచి
నఖ శిఖి పర్యంతం చేరుస్తున్నాయి. పాపం ఆ
పృచండవేగానికి నాశాలు విచ్చిపోతున్నా ధమనులు
చైర్యంతో పని చేస్తున్నవి.

జీవ:—మనూ! ఆమోతలేమిటోయి?

మను:—హృదయగోళము రక్తప్రవిసురునవట బద్ధలగు
చున్నట్లున్నది.

జీవ:—ఆహా! యేమిరా దానిచైర్యము. యిట్టి అపాయ
సిథిమందును, యినుమడించిన చైర్యముతో శుద్ధరక్త
మును నఖశిఖిపర్యంతము విచ్చలవిడిగా చిమ్మివేయు
చున్నదే పృవాహపు తాపడు, యెంతనొచ్చుచున్న
దిరా పాపము, రెప్పపాటులో యెన్నిబునలు వేయు
చున్నది. యిక్క పగిలిపోవునేమో!

మను:—అయినను తనయావచ్చుక్తి వినియోగించి తట్టు
కొనుచునేయున్నది!

జీవ:—అదేమిరా! జీర్ణకోశము పొంగులెత్తుచున్నది!

మను:—ప్రభూ - యిన్నితమగుగాయున్న జీర్ణకోశము
నట పనిగల్గించుటకు వివగణితకాప్రయోగమయిన
ట్లున్నది. దానిని దహించుటకు అంత్రీకోశములు తమ
రసాయనములను వదలుచున్నవి, నాటికెంటి సంఖ్య
ణచే పొంగు బయలుదేరినది. జీర్ణకోశము మండిపోవు
నేమో!

జీవ:—యేమిరా యీ మానవుల పిచ్చి - అజయట గున
గుసరేమిరా?

మను:—దేహము చాతప్రకోపమయి నాడికేస్తగతమయిన
దనుచున్నాడు. దానికి లోహజాతి జ్వేషధమావశ్యక
ముట.

జీవ:—వాడెవ్వరా?

మను:—భిషగ్యుండు.

జీవ:—యందువలన వానియిద్దేశము?

మను:—యారస-విష - పామణగుజాలికలతో కోశము
యగ్ని పుట్టించి దానిచేత కంతగత చాతకేష్మములను
హరింపదలచుచున్నాడు బాబూ కోశము లామంటకు

పుడికి కమిలిపోవుచున్నది. చలననాడులకు స్మృతి తప్పుచున్నది.

జీవ:—యింకను విచారింపెదవేమిరా! వెంటనే మాఖగ హ్వరము లిగియగొట్టుమురా, యింకనయినా ఔషధ పర్యాయాగమాగు చేమో! కోశములు - నాడులు - తమకు మించిన సామర్థ్యముతో మలవిమోచనకు గందర గోళము పడుచుండగా వుపరి వీనికీదుర్బుద్ధియేమిరా! నాశరీరమును నాకు దక్కువీయక యీ విషగళికలతో బూడిద చేదుదలచుచున్నావేమో! జీర్ణకోశములలోని పొంగు వేడి నన్ను కుముల గొట్టుచున్నదని-యరవరా! మను:—స్వామీ! అంగములు నా స్వాధీనముగుటలేదు. బలవంతముమీద యంకితి లిగియవేసి పండ్ల నొక దానితో నొకటి కరపించితిని, యీ మందును మ్రింగ నని బుజ్జగించుచున్నాడు.

జీవ:—అయ్యో! మనూ యీపొంగు కోశములను యాకృతి మించి నాభిసానము చేయచున్నది. చూచెదవేమిరా! ఆ పెద్దతూమును బారుచేసి యీ పొంగును దాని వెంటటి బహిర్యముచేయరా! ఆబ్బా; యేవిషయమును మలకోశము తెలచితివాయేమి తల తిరిగిపోవుచున్నదే. దీనియందు యంతకుళ్లు పుట్టినట్లు యెన్నడూ చెప్ప వేరాయు.

మను:—యీ యీ శరీరదుస్థితికి కారణము.

జీవ:—మనూ! దేహము మంటలెక్కుచున్నదిరా! యాత నిని కొంత శీతలోపచారముచే యీ వేడిని యార్చు మనరా! వేడిచే కుములుచున్న యీ కోశములలో దావానల తుల్యమయిన అవిషగళికా పర్యాయము వలన యాతని భూమేమిరా!

మను:—పుష్టం పుష్టిన శీతలమని యాతని శాస్త్రముట.

జీవ:—ఒకపక్క మందుచుండగా దానిని సమరసపరచు శక్తితో నా మంటనార్బుట లోకసమృతముగాని అన్ని పక్కలను నిప్పంటించినవో సర్వము భగ్నమయి చల్లారనని శాస్త్రమా! యెంత దుండగమురా? నో రెండుచున్నది, దాహము.

మను:—ప్రభూ! నాభిగతమయిన పొంగును అణచి జెలువరించుటకు ధమని ప్రవాహముఖమయినది. ఆ ప్రవాహమువేగమున వేడిపుట్టినది, నూత్ననాళికలు చీలి యందుండి రక్తకణములు బహుబుడి వీరావేశము లో చిందులు తొక్కుచున్నవి.

జీవ:—ఏమిరా వీనికి నాదేహమునందుగల ఔషధార్థమేమి. చిన్నవయసు ఎంత గొప్పపని చేయబూనినది. అయ్యో యిదియేమి మరల ధమని ప్రవాహము ప్రార్థ్యముఖమయి హృదయగర్భిని కాటిపోవుచున్నది. మనూ! చూడు-

చూడు తొక్కుడుపడిన త్రాచువలె యీ పొంగు నాభివాటి యెంతవరకు పొడలచుచున్నది.

మను:—ప్రభూ! యీ రక్తజీర్ణమువలన గలిగిన వేడి శిరస్సునకు పోకినది. ఆ వేడి నార్బుటకు శిరస్సున మందుగడ్డ గట్టినాడు.

జీవ:—ఔరా! యెంత యవివేకిరా “ముడ్డిగిల్లి జోల పాడుచున్నాడా” క్రింద పాదాల పర్యాయముచే అగ్నిరగిల్పి పైన శీతలోపచారమా! ఎంత శాస్త్ర సమృతమురా!

మను:—అయ్యో పొంగునాభి దాటి శ్వాసకోశములను యాకృతిమించి వాని సంకోచవ్యాకోచములకు యడ్డు తగులుచున్నది. పాపము ధమని ప్రవాహము కొంత భాగము శ్వాసకోశాభిముఖమై కోశరక్షణ చేయుచు న్నుది. ఏమి యీ రక్తకణముల ప్రతాపము, శ్వాసకోశమును ప్రాణవాయువుచే హుషారు చేయు చున్నవి.

జీవ:—మనూ! మనూ! నన్ను విడిచిపోవరా! యీగండ రగోళములో నిలబడుటకు తావులేకయున్నాను. ఏమి చెప్తుమా ఆ చిటపట శబ్దము. ఆ విషపుపొంగు పాప మారక్త కణములను నమిలివేయుచున్నదా యేమి?

మను:—అంతేకాదు. మాఖగ హ్వరము లిగిసిపోయినందున ఔషధపర్యాయమునకు తొలిపలేక వైచర్యము గుండా ధమనులలోనికి ఔషధపర్యాయము చేయుచున్నాడు. అచట పోరాటము జరుగుచున్నది. తీవ్రమగు మందువేడికి రక్తకణములు పేలిపోవుచున్నవి.

జీవ:—ఔరా! రాక్షసీ! యెంత యాలోచనరా! మనూ మనూ, దేహము విరుసెక్కించు బిగబట్టు ఆ యినుప నూదిని విరగగొట్టు. అయ్యో! యే యవయవమునకా యవయవములు కోశములు తమపని యని చేసుకుంటూ పైగా ఒకదాని కొకటి సహాయం చేసుకుంటుంటే వీడికి దుర్బుద్ధియేమిరా - విషపర్యాయం.

మను:—వానిని ఉద్దేశించి వానిచే సక్రమముగా పని చేయించుటలేదు.

జీవ:—బుద్ధి బుగ్గి పాలెనట్లున్నది. నేను దేహము మరచి నిద్రించునప్పుడు నాయజ్ఞ లేకనే పృథ్వీ యాదేశ పర్యాయము వానివాని విధ్యుత్కాలను నెరవేర్చుకునే వాటికి వీడి బహుపరా కెందుకురా! ఆ కోశములలోను దేహములలో యెంతరక్షణ జరుగుచున్నదో వీడు చూడ గలడురా! జిహ్వను బలవంతపెట్టి విషగళికా పర్యాయముచేసి లోపలి యాంత్యకోశములకు తత్తర పాటువలన గలిగిన సంవలనమును వీని యౌషధముహత్త్వము చున్నాడా?

మను:—అయ్యో! ధనులలో బొవధ పూయగమయి నది. యింక నూర కక్షణములు ఆమందును ధనుని పూవాహులను కలవనీయక పోరాడుచున్నవి. అయ్యో! త్షణములో దయాపీనమయిన యామం చెన్నివందల కణములను నమిలివేయుచున్నది. పూర్ణ! ధనున పూవాహము మందగతికి వచ్చినది. త్షణములో స్థంభించునేమో! అన్ని పాంఠములనుంచి రక్షకణములు చేరి ఏకముఖమై ప్రవాహమును స్థంభించనీయక పోరాడుచు కొట్టకొని పాగ్గణముల నర్పించుచున్నవి.

జీవు:—మనూ! యీ బొవధజ్వాలలో మండిపోతున్నామని అరచరా? యిప్పటికయినా వానికి దయపుట్టునేమో!

మను:—స్వామీ! వాగిందియను నాయధీనము తప్పినది. గురకతప్ప ఆత్మరసంజ్ఞ వచ్చుటలేదు. శబ్దము గొణుగు పోవుచున్నది.

జీవు:—నాయనా పోనీ కండ్లరిమియినా భయపెట్టరా యింతటితోనయినా వదలునేమో?

మను:—నల్లగుడ్డు వెలిబారినది. పాపయాడుటలేదు. వీరవరని యడుగుచున్నారు. పోలికలనే మరచుచున్నాను బాబు.

జీవు:—పోనీ - వగవళుము నాయనా చేతులుజాచి దగ్గరకు వచ్చినదానిని తోగ్గివేయుమురా, అందువల్ల నయినా కొంతలాభము గలుగగలదేమో.

మను:—యింకెక్కడి యాశపూర్ణ! - దశేంద్రియములు, నవనాడులు చైతన్యరహితములయి మొద్దుబారుచున్నవి. యింకెక్కడి నాయజ్ఞ.

జీవు:—నేను వేరువేరు శరీరములను ధరించి జలమందు చరించితిని. భూమిపైవెళించితిని. ఆకాశమున విహరించితిని గాని యేశరీరము యంత దుఃఖముయముగ దోచలేదేమోయి. దొరికినదానినిభుజించి నిశ్చింతగ కాలముగడపి దేహమును సునారూపముగ వదిలివేళితినే. ఎట్టియనా రోగ్యపదార్థమునుగాని రోగపదార్థమునుగాని భుజించినను ఆదేహమింత యాతనఅనుభవించినట్లు తోచలేదే. కారణమేమిటో! అయ్యో మంట లాపిస్తున్నయ్యో. బయటికిత్రోవయెట్లాగో. యాజ్ఞాలలోపడి యంతరించవలసిందే! మనూ - మనూ - ఎందుకోయీ నాయనా కంట తడిపెట్టుకుని కంపిస్తూ నిలబడ్డావు? అదేమిటి మంచలాగా మాయమాతావాయేమిటి? నన్నీ బొందలో పాతిపెట్టి దయతో బయటికి దోవమాపుదూ పక్షివై పారిపోతా!

మను:—పూర్ణా, పూర్ణా, స్వామిదోగ్గిరిని కాపం పెట్టి దగ్గంచేయలేవూ! యింకా చేతనత్వం వహించి

మొద్దులాగా యెట్లా నిలబడ్డాడో చూడు. యింకా యెప్పుటికి వీడు నీడరికి రానిసీతి చూడూ.

జీవు:—విమిటి మనూ! నాకరం కావటంలేదు. యీ భిషగ్వరుడు యంత చేటు తెచ్చిపెట్టాడా?

మను:—కాదు స్వామీ, కాదు. యింకా నాదోషములను నీకు చేసిన మహాపాచారాన్ని జైలుడిచేసి శిక్ష కొరుతుంటున్నా.

నేనే నీవని నమ్మి యీ శరీరాన్ని నాచేతుల్లో పెడతేదీనికెంత గతి తెచ్చిపెట్టి నీకిపాటు సంభవించచేసిన చండాలుడి. దుష్టమై హితులను గూడి అనేకవిధములయిన టీ - కాఫీ - బ్యాండి మొదలయిన పానీయాలను నానితో పాటు తినుపదార్థాలను సమయాసమయము లెవగవండా పాపమా జీర్ణోశము యిచ్చుటకొలేక కప్పగిసని యెంత గోలపెడుతున్నా వివమండా తొగించా. సూర్యభగవానునిచే నడుక పెట్టుబడిన పదార్థములు సర్వదేహులు యుపయోగించుమని జీవిస్తుంటే యెక్కువ విజ్ఞానం గలవాడనని కృత్రిమపద్ధతిని ఆపదార్థములను తిరుగవండి అనేక రుచులను కల్పించి జీర్ణోశమును యంత దుర్మలస్థితిలోకితెచ్చా. యింకా బలవర్ధకములని రసాయనములను మ్రింగించి విసిగించా. స్వచ్ఛమును గాలిచే పెంపొందింపబడు శ్వాసోశములను చుట్ట పొగపెట్టి మళ్ళకొట్టి చంపితిని. జ్ఞానాదీకేంద్రీయమున భృకుటికి నస్యప్రయోగముచేసి వానిజ్ఞానమును చైతన్యమును చురుగ్గతనమును చంపిశవాకారము చేసితిని.

యింతేగాదు విషయభోగములలోపడి వాచి వరుసలెరుగక దివారాత్రములనక మనవి యీదేహమును నిర్వీర్యవంతముగాచేసి పారవేశా. స్వామీ శిక్షవిధింపజెనుకాడవ. పశుపక్ష్యులలోనేవియు నింత విచలలునిడిగా సంపరింపవు. ఋతుధర్మములనుపాలించు ధర్మదేవతలవి. నేనో సర్వస్వప్తి నాభోగముకొరకే భగవానునిచే నిర్మితమని విధినివేధములు వదలి చరించిన మాతృదోహిని-కర్మచండాలుణ్ణి. పాపం నాచేత నిలవచేయుబడిన యాయస్యపదార్థాన్ని దేహంలోంచి గెంటివేసి నిర్మాల్యం చేసుకుంటానీకి దేహం యన్నిస్తుంటే మందు వైద్యునిపాదం పట్టి వాని యిష్టంవచ్చినట్లుగా గొంతులోనికి మందులు పారపోయించి - నూదులతో యిక్కించి - శస్త్రం చేయించి యింకా యెన్నివిధాలాదుకో రస - విష-హాసజాలతో చేరియును అల్లంపత్రి - ఆయుర్వేదం - యువాని బొవధాల పూర్ణాగలనుచేయించి దేహముయొక్క బహిష్కరణకైనిచంపివేశా. అందువలన ఆ మలపదార్థం దేహంలో యెక్కడి దక్కడ నిలచిపోయి మళ్ళపుట్టి యీ శరీరం యీస్థితిలోనికివచ్చి పురుగులు పడటానికి మూలమయింది.

నుఖ సంకటాలతో జననేందియం కుళ్ళిపోయింది. యిక యెవరు దీనిని రక్షించలేదుబాబు.

జీవు:—జరిగిందానికి యిక చేసేదేమింది. ముందుగత్యం తర మాలోచించు, పంచాగ్ని మధ్యంలో వున్నట్లుంది. మను:—నాకూ దోష ఆయోమయంగావుంది.

జీవు:—యేమిటో బయట అందరూ కలిసి శబ్దంచేస్తున్నట్లున్నారే - దేహం కంపిస్తోందేమిటి.

మను:—బందుగులందరు రామస్మరణచేస్తూ యీ శరీరాన్ని భూశయనం చేయటానికి దర్భశయ్యమీదికి దింపుతున్నారు.

జీవు:—మనూ! యీ గండంగోళంలో మనంకూడా దాటిపోదాం - దోషవైతకం నాయనా.

మను:—బాబూ! వాడెవడో “మాకేం చెప్తుతావురా నాయనా” అంటూ బిగ్గరగా అడుగుతూ గోలపెడుతున్నాడు.

జీవు:—చెప్ప! డబ్బుదస్కం నూవు నేను లేకపోయినా చూమకుంటారుగదా. యిక నీకేపాలెందుకువచ్చిందో చెప్పుకుని వాళ్ళని జాగ్రత్తగా సంచరించమని ప్రబోధించు. భగవంతుడుగూడ యనుగ్రహించి చావు తెలివితో రెండుమాటలు చెప్పకుంటానికి వాగిందియం పూనించాడులాగావుంది.

మను:—చిత్రం - నాయనలారా యిది సంధిపూరితమని అక్కడగా విశేష. భగవంతునియూ దేశానుప్రకారం అంత్య ఆదేశమిస్తున్నా - వినండి.

(గల్లంతు చేయకండా వినండిరా నాయనా. తండ్రియేదో చెప్తున్నాడు. గుప్టువచ్చింది లాగావుంది. శంకరేశ్వర స్వామీ! మానాయన బ్రతికితే నిలువుదోళియిస్తా)

నాయనలారా! మనుజుడు శాఖాహారి - పండ్లుతిన జీవించవలసినవాడు, సూర్యతప్తమయన ఆహారమే శరీర పోషణకుచాలు. మితాహారమావశ్యకం. ఉపదించటం గూడా యావశ్యకం- రసవిష పాషాణమిశ్రమయిన ఔషధములు చేవావావధ్యమును నశింపుచేస్తవి. ఒక వేళ బలవరకములుగాతోచినను యిది త్రాగినబోతు స్వైర్లము నంటిది. ప్రకృతి జీవనమే సత్యమయిన జీవనము. ఆదియేవిహితామృష్టిక సుఖప్రదాయని. మాంసాహారం, తత్తుల్యమయిన ఆహారం భుజించి కండలు పెంచకండి. ఆది పశుబలం. మనుజునకు కౌవలసింది జ్ఞానబలం. జంహచాపల్యం విషయములలోలత నాశనచేతువు. సత్యజీవన విధుధంగా నడచినందుకు నా యకౌల మరణాన్ని గమనించండి; చెడిపోకండి.

అక్క! దగ్గరకురావే! డబ్బుదస్కం యివ్వటానికి నాకులేదు. దానికంటే యొక్క-వయన ఆరోగ్యవిషయాన్ని

నాయంత్యసందేశంగా విని నన్ను స్మరించుకొండి. మీ స్త్రీజాతి చాలావరకు ఆనారోగ్యనీతిలోవున్నదే. మీలో గలికే యన్నిగర్భస్యావలు యింకా యేయితర జీవుల్లా నయినా వున్నయ్యమోచూడండి. మీలో ప్రసవంవల్ల మరణించేవాళ్లు యెంతమందో తెక్క-జెయ్యండి. యితరజీవుల్లా యీ ప్రసవంచేత యెందుకు చూడండలేదు తెల్పుకొండి. కొద్దో గొప్పోవున్న ప్రతి స్త్రీ గర్భధారణం మొదలు ప్రసవాంతంవరకు యేమంటో గృహ్లో మంత్రసానిని కాపు పెట్టికొండం, ఉడకపోస్తోందనిమందు. మొన్నరాత్రి నిద్రపట్టయేదో ఆయిందని యివాళ్ళమందు. కాఫీ సహించటంలేదనిమందు. యెట్లాగోవుంటోందని యేదోమందు. ప్రతిరోజుమందు మాల్చిమందు. రక్తశుద్ధికి లటానికొలు నూదిమందులు- ప్రతిరోజు స్నీగరించటంవల్లావాటియొక్క-వుద్రేకం వూరికే పోతుందా! యెన్నిగర్భస్యావలు బాలింత చావులు కల్పించకుండాను చూలాలికి నూడిదలంటూ అతి ఆనారోగ్యకరములు అతి అజీర్ణకారకములను నూనెచక్కిరాలు బెల్లపుఆరికలు మినపనున్ను. చలిమిడి పెడతారేమిటి! యిన్నిపళ్ళు పెట్టగూడదమ్మా! యితర జీవులకు యెవరిస్తున్నారూ నూడిదలు. భగవంతుడు తప్ప వాటికి మందు లేవి! ప్రసవించటానికి అనుపత్యులేవి? కాన్పుచేయటానికి మంత్రసానియేది! అజీవులు ధర్మబద్ధములుగాబట్టి భగవంతుడు, ప్రకృతిమాతా అపశువులను చూమకుంటారు గాబోలు. మనంప్రాజ్ఞులంగాబట్టిమనపాపమలను నెత్తిమీద వేసేసుకుని చచ్చిపోయి కుసిప్పి, సంతానాన్ని పారయ్యేలిగాబోలు. యొక్కడి నాగరికతలు తల్లి ఆకౌలమరణాన్ని గలిగించి జీవితాన్ని నష్టం చేసేయి. అమ్మా కష్టపడి పని చేసుకోండి. వానలో యెండలో తిరగండి నల్లపడి అంద విహీనమవుతామని భయపడకండి - ఉద్యోగపదారాలను లిసకండి - మీ బిడ్డలను లిసనియకండి - ఖండ పచ్చళ్ళను పిండికొట్టండి. ఊరగాయలు అతి ఆనారోగ్యమే గోతలో జెయ్యండి.

జీవు:—మనూ! మనూ! అదేదో శరీరం కనిపిస్తోందే! శరీరం లోంచి బయటపడ్డానాయేమిటి, మనేడి! చూస్తూ వుండగా నాలో దూరిపోయినాడే, నాకు యింత యపచారంచేసి యీ శరీరాన్ని నాకు కాకుండాచేసిన వీడిని నాశనంచేస్తా, నేను సూర్యకరణంలోంచి ప్రయాణం చేస్తున్నట్లుండే - యొక్కడికిపోవాలో - యెవరు తిసుకుజెవుతున్నారబ్బా! మనూ! మనూ! ఫీ యిక వీడి పొతు పసికొరారు. నెమ్మదిగా బుజ్జించి సువ్యం చేస్తావు పాపం అని ఓదార్చి నాస్వాధీనం చేసుకుని అవతలవాడిని నాశనంచేస్తా.

ఓం తత్సత్.

౧౩ ముక్తుద్రవ్యములు

పాగాకు

మనదేశమునందు పూర్వకాలమునందు లేదనియు, తురుష్కదేశమునండి తురకలచే గొనిరాబడి మనదేశమునందు వ్యాపించినదనియు నొకవాడుకగలరు. పాగాకు నందు 'నికోటిక్' అనుపేరుగల విషపదార్థము గలదు. పాగాచుట్ట కాల్చుటవలన ఈ విషపదార్థము నాడులమీద పనిచేసి తాత్కాలికముగ ఉత్సాహమును గలుగజేయును. ఈ యుత్సాహము కొంత చాలమంది పాగాకును అనేక రూపములుగ వాడుదురు. చురుకుబుట్టించు పదార్థములన్నిటికలెనే దీనినిగూడ నైదులు కొన్నిరోగములకు మందుగా నుపయోగింతురు. దీనియందు గల పను సుగుణము లెవ్వయన:—(1) జీర్ణోశముమీద పనిచేసి భోజనపదార్థములను త్వరలో జీర్ణము చేయుట (2) క్షేమ్యరోగుల ఊపిరితీర్చుటమీద పనిచేసి క్షేమ్యును నోటిగుండ పోగొట్టి ఆయాసమును తగ్గించుట (3) దంత రోగములయందును, శరీరవాతమునందును కొంతతేమడ పోగొట్టి సుఖమునుగలిగించుట (4) మాంద్యమును వదల్చి చురుకు బుట్టించుట మొదలగునవి. రోగులుకొనివారికి గూడ పాగాకు ఉత్సాహమును బుట్టించునుగాన సరదా కొరకుగూడ దీని నుపయోగింతురు. ఈ సుగుణము లేవియు దీనియందు లేదనియు ఉన్నట్లు దోచుట భ్రమగాని నిజముగాదనియు చురుకు బుట్టించు కాఫీ మొదలగు పదార్థములవలెనే వర్షనీయమెట్లగునో చూపవలయును. చురుకుబుట్టించు వస్తువులన్నియు నరములమీద పనిచేసి వానివస్థ శక్తిని మించినపని నవి చేయునట్లు బలాత్కరించుటచే (గొలదికాలములోనే బొత్తిగా బలహీనమౌత) కొలదికాలములోనే బొత్తిగా పనికిమాలిన స్థితిలోనికివచ్చును. కాన నూరేండ్ల పనిచేయుట కేర్పడిన యవయవములు 30 లేక 40 సంవత్సరములలోనే పనికిరాకుండఁబోవును. బండిలగు గుర్రములవలె నకాల మృత్యువునకు గురిగాగలవు. ఇందు గల విషపదార్థము రసాయనిక పద్ధతినితీసి పర్యాయించిన జీవజంతువులను జంపును. పృథివీయము కొద్దికొద్దిగా పర్యాయించుటచే చంపునంతటి శక్తిలేక ఆవయవములను పాడుచేయును. పాగాకు విషపదార్థముగనుకనే చుట్టగాల్చుటకు పోరంభించిన కొన్ని రోజులవరకు, వికారబెట్టి, కళ్ళుతిరిగివచ్చునంతబాధబెట్టి తుదకు కడుపులోని పదార్థములన్ని వాంతిజేయువరకును బాధతగ్గు, దీనినిబట్టి పనికిమాలినవస్తువును

బలవంతముగా మనము శరీరమందు ప్రవేశపెట్టుచున్నందున నరములు దమయనమృతినట్లు చెలఁపుచున్నవని గ్రహించవలెను. మరికొన్ని రోజులట్లు బాధవచ్చినను విడువక కాల్చితిమేని నరములు సత్తువను గోల్పోయి బలహీనములగును. తమంతట నవి వాని కృత్యములను జేయలేనంత బలహీనముచుబొంది తోకకొఱకైనప్పుడుమాత్రమేనడచుబండియొద్దవలె చుట్టకాల్చినచేగాని భోజనమగుదు. విరేచనముగాదు. మరికొంతకాలమునకు కొఱడాచెబ్బలకు బుర్రాడించుట దప్ప నొక్క యడుగైనను చేయలేని బండియొద్దవలె చుట్టకాల్చునపుడుగూడ పని జరుగనంత మల బద్ధమును ఆ జీర్ణరీయ: గలుగును. చుట్టనల్ల దమ కన్నుమరుగునని విరేచనమగునని, దగ్గురోగము శాంతించుచున్నదని చెప్పవారు తమ భ్రాంఛిచే నట్లందురేగాని దానియందలి యధారమును గ్రహింపలేదు. ఈ మనమృతే చుట్టకాల్చునపుడు తమ యవయవ శక్తి యెట్లుండెనో, కాల్చుట కారంభించిన దాది యెట్లుచెడి, చుట్టగాల్చునపుడు మాత్రమే ఆవయవములు పనిచేసి యావేశమే కాల్చువన్న యెట్టి వివరీత బాధ గలుగునో గ్రహించగలిగిన యెడల వారికే బోధపడును. ఆవయవములు బలముగా నున్నంతకాలము ఆవ్యవపదార్థమును జేరనియక ప్రేగులలోనున్న పదార్థమును క్రిందపమిదకు గలిసి కడుపునొప్పి మొదలగుబాధలు గలిగి విరేచనముల ద్వారా యవ్యవపదార్థమును గెంటిచేసి శరీరమును మంచిస్థితిలోనికి తీసికొనివచ్చును. అట్టి శక్తిని చురుకుబుట్టించు పదార్థములు వాడించుటచే నవిరోగమును బుట్టించుశక్తి లేక ఎంతిన్నను ఒకపెడకు గెంటిచేసి యాకలిమాత్రము జూపుచుండును ఇల్లుజేసెన యవ్యవపదార్థముచేతనే కాలికరోగములు, ఆకలిమృత్యువును గలుగును. ఇట్లే ఊపిరి తీర్చుటపాడయి కాలికశ్వాసాశయవ్యాధులుగల్గును. పిల్లలు చుట్టగాల్చుటవలన లేత యవయవములు చిన్నపుడేచెడి బృతీయీయున్నంతకాలము రోగులుగానే యుందురు. చుట్టగాల్చువారికి దంతరోగములు విశేషముగానుండును. గనుకనేకాల్చినలెనను బుద్ధిపుట్టగానే చుట్టకాక పశ్యుతగులని యెడల పల్లు పీనుగు; మతిచెడును. పాగాచుట్ట గాల్చువారు పృథివీటను ఉమ్మిచేయుదురు. ఈ యుమ్మివలన దుర్వాసవబుట్టును. పాగాచుట్ట వాసనముందు పాకీదొడ్డిలోని దుర్వాసవకూడ తెలియదుగాన దుర్వాయువును పీల్చుచు దొడ్డియందు చాలసేపు కూర్చుండగలరు. పాగా కాల్చువారి చుట్టపాగా కాల్చనివారికి వికారబెట్టి వాంతి గలుగ

జేయును. కొల్లువారి యవయవము లా శక్తిని పోగొట్టుకొన్నవి గనుకనే నిర్విర్యములై కదలలేక యుండును. పొగచుట్ట కొల్లువంతసేపు సభయించుండుట కర్హులుగారు. తాగ్రగుడు మొదలగు దురలవాట్ల కలవడినవారు వానిని విడువజాలనలే పొగాకు నువయోగించువారును ఈ దురలవాటును మానలేరు. ఆవసరముగ సంపాదించుకొని ఇంటిని ఒంటిని గుల్లజేసికొని వదలలేక విచారింపఁజేయు నీదురలవాటును మానిన మహాత్మునకు ననుసృజించవచ్చును. పొడుమును ఇట్టి దుర్గుణములుగలదే. ఇది పీల్చువానిని పొడుజేయునుగాని ఇతరులకంత బాధగలిగింపదు. సంతాపము యీ రెంటికంటె దోషకారి. ఏలనన కొంత పొగాకు సారము కడుపులోజేరును. సిగరెట్టు, బీడీ యనునవి పొగరకతా ప్రభావముచే నుపాసన గల్గింపబడిన పొగాకుచేఁదయారు జేయఁడినవి. తెలియఁడ మెల్లగా రొమ్ము నాల్గు తీరకొశమును పొడుచేసి శీఘ్రముగా ముదిమిని మృతిని గలుగ జేయును. సంసారంబుల బాధచేసి దరిద్రులజేయుట గాన విడువదగినవి.

త మ ల పా కు లు

ఖిల్లీ మొదలగునవి పొగాకంత విషపదార్థములు గావున్నను చురుగుబుట్టించునవి యగుటచేత దుర్గుణబుట్టించు పదార్థములన్నిటివలెనే యవయవముల శక్తినిజంపి యజీర్ణవ్యాధిని గలిగించును. పండ్లమధ్య చిన్న చిన్న నలుసులపంటి తాంబూల దగ్గయులు దిగబడిమార్పులను జెందునపుడు వేడిని బుట్టించును. ఈ వేడిచే దంతపటుత్వము చెడును. తాంబూలము వేయువారియం దనేకులు దంతరోగులుగనే యున్నారని జైద్యులు గనిపెట్టియున్నారు. వీర్యమున కుష్ణమును నుదోకమును గలిగించి, సంభోగవాంఛ నెక్కువ జేయునుగాని పటుత్వము లేపండజేయును. వీర్యపుష్టి కొరత తాంబూలమునందు వాడు కొన్ని పదార్థములచే కొలదితొలమునకే పుండ్లము నశించును. నీసాయము ఉత్సాహమును గలుగజేసి శరీరబలమును త్వరలో పోగొట్టును. మానుటకు పీలులేని దురలవాటు. నిరుద్యోగముచే బాధపడుకోజాలలో శీఘ్రముగా దరిమిలిజేయును. చిన్న పిల్లలకు నేర్పుయెడల చుట్ట మొదలగువానివలెనే డబ్బులేనట్లైనదొంగతనములనడి దుర్మార్గులగుదురు. హుక్కాయును పొగచుట్టకు గల దుర్గుణములు గలదే.

న ల్ల మ ం దు

వైవానికన్నిటికంటె సధికమైన విషపదార్థము. విశేషముగా వాడిన జంపునంతటి శక్తిగలది. దీనిని విశేషముగ

మందువలె వాడుచున్నారు. ఆవశ్యంజంత మోతాదుతో నారంభించి వృద్ధిపరచి కృమముగ మండుగుంజంతకంటె సధికమోతాదుగా తీసికొందురు. కొన్ని కాలికరోగములందు మందులు తీసికొని విసిగి వేరు సాధనము లేక వైద్యులచోతోనే పూర్తిరంభించెదరు. ఈ నల్లమందు నిసా శరీరమందు యున్నంతవరకు పంచి ఉత్సాహముగను బలముగ నుండును. మొట్టమొదట రోగములబాధ తగినట్లు కనబడును. కొంతకాలమగుసరికి శరీరమంతయు నల్లమందు విషమెక్కి నరముల సత్తువయు, ఆవయవబలమును నశించి పోవును. మలబద్ధమును ఆరుచి, ఆజీర్ణమును బుట్టును. నల్లమందు వేసికొనిన రెండుగంటలు మాత్రము దారుఢ్యముగ పనులు జేయగలుగునట్లు జేయును. రాత్రులు నిద్రబట్టక పగలు కునిసిపాట్లా బడజేయును. రోగములన్నియు కృమముగఁ బ్రబలి ముదిమిని మృతిని గలుగజేయును. వేళివ నల్లమందును, దానితోబాటు భోజనమును బడపున్న నవయవ పటుత్వముదప్పి నిలవలేక పోవునంతటి దుర్బలుడవును. సోమరిపోతుడనమును గలుగజేయును. చైనాదేశము లీ నల్లమందునల్లనే చెడిపోయిరిగాని ఇటీవల గృహించి రాజశాసనమువల్ల నల్లమందుదొరకుండజేయఁడుట చేతను, బాగుపడనలెనను బుదిగలిగి మాన్పించబడుటచే తిరిగించి దశకువచ్చుచున్నారు. ఈ దుర్భాగ్యము తక్కిన యన్నిటికంటె చెడ్డదియు మానుటకు పీలులేనిదియు ఎంతయో మనోనిగ్రహమువలననో లేక ప్రవాసశిక్షనంటి నిర్బంధమువలననో గాని విడువదు. సంసారములు నాశనము జేయుట కిది త్రాగెడు, జూదము మొదలగువానికి దీని పోదు. గాన నతిప్రయత్నముతో విడువదగినది. నల్లమందు వేయు ముసలమృతుల తమ యింటనున్నవారి కందరికిని ప్రతి జబ్బునందును కొంచునల్లమందుదయతో జేయించుచుండురు. పాపము యాదుప్రకృత విషప్రాయమని వారెగురు. మందుగానైనను దానిని వాడరాడదు. ఈ విషదానమువలన మహాపాతకము సంభవించును గాన యితరులకు యివ్వరాడదు. పిల్లలకెప్పుడును నల్లమందు వేయరాదు. సాధారణముగ గృహిణి విరోచనములందు దీనిని యితరమందులలోగలిపి వాడెదరు. గృహిణి ఎందువల్లనచ్చునో చెలియకపోవుటనల్లనే వైద్యులు నల్లమందుచే విరోచనముల కట్టించఁ బ్రయత్నించెదరు. తుదకు గృహిణి కట్టుదు సరిగదా వాంటిబుట్టి యన్నహితవుభోయి తరణ వ్యాధి కాలికముగ మారును. ఆజీర్ణవిరోచనములందు ముసలమృతువాడి ప్రాణముమీదకు తెప్పించెదరు. రోగ తత్వము నెరుగని యిట్టి జైద్యములనల్లనే కొందరకాల

మృత్యువునకు గురియగుట గాన నల్లమందు నెవ్వరును తాకుటకుకూడ ననవ్యవధివలసినంత దుష్టవస్తువని గ్రహించెదరుగాక.

గంజాయి

ఇది మిగుల నిషాను గలుగజేయు విషవస్తువు. దీనిని తరుచు వైరాగులమని తలచెడు కొందరు మార్బయోగులు వాడెదరు. ఇది గొట్టులులో వేయబడి మరికొన్ని నిషా వస్తువులతో గలిపి ఆంటిచి పీల్చబడినప్పుడు ఒడలు తెలియనంత మత్తుగలిగి తానేవస్తువును మనస్సునందు తలంచుచుండునో దానిని దప్ప నితరముమీదకు మనస్సుపోక యుండునట్లు జేసి యత్కుత్సాహమున గలుగజేయును. యోగులు తమ మనస్సునంతల్పరహితమై బ్రహ్మమునందు నిలుచునందురు. సన్ని పాతరోగిగాని పిచ్చువాడుగాని మెదడుచెడి ప్రేరిత మాటలవలె యానిష్టయును నిరుపయోగము. గంజాయి పట్టునందున్నపుడు తనవశములేక మనస్సు నిలచినందువలన లాభములేదు. గంజాయిపట్టు వదలినపిమ్మట తిరిగి గంజాయి సంపాదించుకొనుటకుగాన యితరులను మోసబుచ్చు పయిత్నము చేయుచుండును గాన యిక్కడయోగుల చెంతకు బోగూడదు. వీరుకొందరు మార్బులకు ఉపదేశముజేయుదుమని జేర్చి గంజాయిని నేర్పుదురు. నేర్పినపిమ్మట వారికి కూడ వారివలెనే గంజాయిదమ్ము పట్టువలన బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమై గురుబోధ చేతి వితరణముపొచ్చి పిల్లల మెదలోని వస్తువులనైనను తెంపుకొనివచ్చి గురువులకును తమకును గానలసిన గంజాయిని కొనితెచ్చెదరు. గంజాయి తాగువారి వన్న తాగమునకు మితియుండదు. తమ సర్వస్వమును పోగొట్టుకొందురు; డబ్బు దొరకినంతకాలము లేదనక ఎంతమందికైనను తమతోబాటు గంజాయినిచ్చెదరు. చేత డబ్బులేనపుడు దొంగతనమునల్లనైనను గంజాయిని సంపాదించజూతురు. గంజాయి తాగిన వారనేమిట సంసారులు పిచ్చువాండ్రగుటయు, సంసారత్యాగిలగుటయు తరుచుగగలుగుచుండును. కొన్ని వీర్యవృద్ధికర ఆవుషధములలో దీనిని జేర్చెదరు, ఎట్లు వాడినను మిగులదుష్టపదార్థము, యోగులు దీనిని జ్ఞానపత్రియందురు. గంజాయిని గంజాయి తాగినవారిని దరిజేర్చరాదు.

నాభి

సుకుప్తుగ మనిషిని చంపగల్గిన విషపదార్థము. నల్లమందు వలెనే బహుకొద్దిగ పోరంభించి క్రమముగ వృద్ధి

చేయుటవలన శరీరమంతయు విషమయమైయలవాటు పడును. ఈ విషము శరీరమున కెక్కినకొలది సంతయాహారమైనను తిగకలక క్రి గలుగునుగాని శరీరమునకు ఆయాహారము వలన పుష్టిరాదు. బహు దురభ్యాసముగాన దరిజేరనివ్వరాదు.

తాంబూలము

తమలపాకులు, పోకచెక్కలు, సున్నముచేర్చి కొన్ని సువాసనపదార్థములును వీర్యమునకు ఉష్ణమును బుట్టించు వస్తువులను జేర్చి భోజనానంతరమందు నేవింతురు. నాగర కితగల వారికిది యొక గౌరవచిహ్నము. దీనివలన అన్న మురుగుననియు నోటి దుర్గంధము పోవుననియు, ఉత్సాహమును బుట్టించుననియు జెప్పదురు. పొగాకు వలెనే యీ లక్షణములన్నియు ఉన్నట్లు భావించుటయేతప్ప ఒక్క లక్షణమును నిజముగా దీనికిలేవు. జీర్ణకోశమును చెరిపి యవయవశక్తిని నశింపజేయును. ఆజీర్ణకోశమును మలబద్ధమును బుట్టించును దంతముల జెరిపి దంతరోగముల గలుగజేయును. డబ్బుపోగొట్టుకొని యీ రోగములకొనుకొనుట యెంతమార్గతయో యూహించుట. వీర్యమున కుష్ణముగలిగి పలచనై సంభోగ వాంఛపొచ్చును. కొద్దికాలములో వీర్యపటాత్మ్యము పోయి నపునంత్యము గలుగునుగాన వర్జనీయము. విద్యార్థులకు చిన్నతనము నందేచేతోత్పత్తియగు సమయమున వీర్యమును పలచబరచి దుష్టసంకల్పముల బుట్టించి బుద్ధిని నశింపజేయుటయేగాక నపునంత్యంక మార్పునుగాన చిన్నతనమునందు బాత్రిగా తమలపాకుల వేయరాదు. తమలపాకులలో పొగాకువేసి నమలుదురు. దీనిని తంబాకిందురు. ఈయలవాటు బాత్రిగా జబ్బుదిగాన దరిని జేరనీయరాదు. కారపుష్కల తమలపాకుకంటె అనేక రెట్లు దుష్టవస్తువు. వర్జనీయము.

ఈ చెప్పినవారి కలవడుట దుష్టసహవాసముచేత గల్గును. ఇంటియందొట్టి దురభ్యాసకులండుటయు, ఇట్టి దురభ్యాసకులగు వారు దల్లిదండ్రులకు పుట్టుటయు పురాకృత కర్మ ఫలమనుకొనవలెను. పిల్లలులేని వారెట్లున్నను వారిదురుగా ఫలితములు వారిలోనే యంతరించునుగాని వైకి వ్యాపింపవు. సంతానవంతులకు అట్లుగాదు. దుష్టవర్తనల కింకురించు రోగములవలన బీజముచెడి రోగయుక్తులగు సంతానము గల్గును. బీజమునుబట్టియే వృక్షముండునుగాదా! తల్లిదండ్రుల గుణములే పిల్లలకు వచ్చుటచే పిల్లలకూడ దుర్మార్గులగుదురు. గాన సంతానము గలిగినతోడనే తల్లిదండ్రులు దమ దుర్వర్తనమును విడచి తమ సంతానము

నకు మార్గదర్శకులగుండే బ్రయత్నించవలెను. ఇంకేగాక తమ సౌఖ్యముల నన్నిటిని వదలుకొని బిడ్డలను మంచి మార్గములయందు బ్రవేశపెట్టుటకు గాను మంచిమార్గముల యందు నడుచుకొనవలెను. పిల్లలు బాగుగా చదువుకొన వలెనన్న తండ్రిగిగ్గర గూర్చుండి చదివించవలెనుగాని తాను పరుండి బిడ్డను చదువుకొమ్మనిచెప్పిన వాడును కునికిపాటుపడును. తాను తాగుచు బిడ్డను మానమనిన మానడు. దాను విషయలోడడఁ దండ్రి వంశమును జెరు చును; గాని బిడ్డలగన్న తల్లిదండ్రుల తమ దురలవాట్లను వదలుకొనవలెను

౧౪. గాలి

గాలి భూమండలమునంతను చుట్టుకొనియున్నది. భూచర నులన్నియు నీ వాయుసముద్రమునందు సంచరించుచు న్నువి. పాఞ్జులకు లోపలను జెలవలను అన్నిచైత్రులను వాయువుగలదు. అన్నిచైత్రులను గాలి యొత్తిడి సముద్రమున నున్నందున మనము స్వేచ్ఛగ సంచరించగలుగుచున్నాము. ఈగాలి జీవరాశి కనుహలించురీతిని కొన్ని గాలల మిశ్రమముగ నేర్పరచియుంచబడినది. ఇందు కలుపబడిన గాలు లేవో యి యేవోయో ఎంతెంత చొప్పున కలుపబడి నవో శాస్త్రజేతలు కనిపెట్టియున్నారు. ప్రకృతి నను సరించువారి కీపరిశోధనలతో నిమిత్తములేదు. పశుపక్ష్య దులవలెనే ప్రకృతిమాత తయారుచేసియుంచిన యాహార మును, బానియము నెట్లుపయోగించుకొందుమో అట్లే మనకు లభ్యమగు గాలినీహడ మన ముపయోగించుకొన వలసియుండును. గాని ప్రకృతి నూత్రములను ధిక్కరించి నాగరకతను గల్గించుకొని స్వచ్ఛమగు ప్రవాహములను, రుచికరములై ఆయా ఋతువులందు దొరకు ఫలకాకా హారములను, నిర్మలమైన వాయువును నీచ్చెడు వనములను, పర్వతములను వదలి, వానిజమీపమందుగల పల్లెలనువిడచి, మనుష్యుడు కాశ్యతముగ నుండిపోవునో యనునట్లు చిర కాలముండుటకు దగినట్లు వేలు, లక్షలు ఖర్చుపెట్టి మేడలను మిదలలను గట్టుకొనగా పట్టణము లేర్పడినవి. ఈపట్టణములలోని జనులు విస్తారముగజేరి నందువలన వికాలములైన స్థలములు లేక ఇరుకై జననమ్మర్దునుచేతను, వారు వాడిన మురుగునీరు వర్షుచైత్ర పోవుటకు మార్గములు లేక వాయువు చెడుచున్నది. ఈ చెడువాయువును బీల్చుటచే నారోగ్యము చెడుచున్నది. ప్రకృతి జీవనలగువారి కిట్టి యవస్థలేదు. గాని నాగరకులకు మంచిగాలి దొరకు

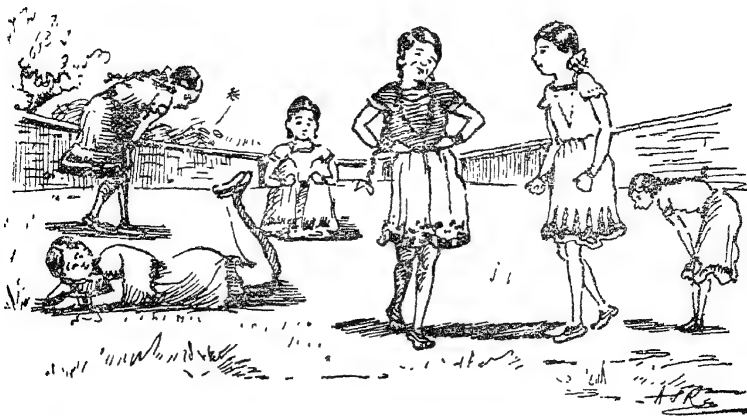
సాధనములు చూచుకొనవలెను. గాలి మనకు ఆహారపానీ యములకంటే ముఖ్యమైనది. గాలిలేక యొకనిముషమైనను జీవించజాలము. ప్రతి క్వాశతోను మంచిగాలి మనమట్లు ద్వారా ఊపిరితిత్తులలో బ్రవేశించి అదివరకే దేహమంతటి నుండియు చెడురిక్తవాహినులద్వారా వచ్చి యూపిరితిత్తులలో నిల్వయుండేది చెడురిక్తముతో గలసి దానిని తిరిగి మంచిరిక్తముగామార్చి అందలి బాగుపదార్థములు మొదలగువానితో గలసిచెడి తిరిగి యీ చెడుగాలి యూపిరి పిడునుటమూలమున బయటికి పంపబడుచున్నది. ప్రతి క్వాశతోను కొంత మంచిగాలి లోపల బ్రవేశించుటయు కొంత మంచిగాలి బైటికి వచ్చుటయు నిత్యమును జరుగుచున్నది. ఇట్లు చెడుగాలి ప్రపంచమందలి గాలితోగలిసి దానిని జెరుపకుండ నర్హుడగు నా పరమాత్ముడు పృథ్వీ వర్గమున కీ చెడుగాలి నాహారముగ నేర్పరచియున్నాడు పృథ్వీను లీ చెడుగాలిని బీల్చుకొని యందలి చెడుపదార్థముల నుపయోగపరచుకొని తిరిగి మంచిగాలిగాజేసి బయటకు విడచిపెట్టునట్లు వానిని సృష్టించియున్నాడు. గావున నే ప్రపంచమునం దీ పరస్పర సహాయముచే గాలి యెల్లప్పుడును స్వచ్ఛముగ నేయుండును. ఇట్టి యేర్పాట్లున్నను మనుష్యుని ప్రజ్ఞావిశేషముచే భగవంతుని శక్తిమించి గాలి చెడు సాధనములు పట్టణములం దేర్పరచుటచే మంచిగాలి కొరత పెడకుకొనుట తటస్థించుచున్నది. ఆపథ్యాహారము వల్లను ఆయోగ్య పానీయమువల్లను ఆరోగ్యము చెడుచుండగా ఈరంటికంటే నత్యవగరమగు గాలి చెడ్డదై యారోగ్యము జెడుటయం దాశ్చర్యమలేదు. ఆహారపానీయముల యందు రుచులుగల్గించి అమితముగ బుచ్చుకొందుముగాని, వాయువును అమితముగ నేపించుటకు పిలులేదు. గాని చెడుగాలిని బీల్చుటవలననే యారోగ్యము చెడును. పల్లెలనుండివచ్చువారుగాని, ఆరణ్యప్రాంతములవారుగాని పట్టణములలో బ్రవేశించినపుడు చెడుగాలిని గ్రహించి వారి ముక్కులు పిల్చునొల్లవు. గాని కొంతకాల మక్కుడ నుండుట తటస్థించినపుడు ముక్కుయొక్క గునికెతగ్రహణ శక్తిహీయి యా దుర్భాగ్యులుచే బీల్చుట కొప్పుకొనును. అందువలననే పట్టణములందలివారికి క్వాసాశయ రోగములు మున్నగు తరుణి కాలికవాధులు గలుగుచుండును. అన్యపదార్థము ఆహారదులవలన నోటిపెంబడిని జీర్ణకోశమందును, ముక్కుద్వారా ఊపిరి తీర్చులోను ప్రవేశించుచుని చెప్పియుంటినిగాదా! ఇట్టి దుర్భాగ్యులునవ నమువలన నూపిరితిత్తులుచెడి వానిపని నవి సక్రమముగ జేయజాలకపోవుటచే దుర్బలమైనవగును.

8 సంవత్సరముల బాలికలకు ఆటలు.

1. చెట్టు ఆకును తాకుట.

ఆటస్థలము: ఆటస్థలమున కొకమూల చెట్టుండునట్లు చూడవగును. చెట్టునుండి మిగతపిల్లలు 10 గజముల దూరమున నిలచి కవ్వించు చుండవలెను. ఆటయందు 10 నుండి 30 మందివఱకు ఆడనగును. దొంగయనుపేర నొక బాలికను చెట్టు పక్క నిలబెట్టుచు, మిగత బాలికలను 10 గజముల దూరమున ఆటస్థలములో అచ్చటచ్చట నిలబెట్టుము. దొంగను తప్పించుకొని మిగత బాలికలు చెట్టుదఱిజేరి చెట్టు ఆకును తాకిరావలెను. చెట్టు ఆకులను తాకిన బాలికలు పండి జయమును పొందుదురు. దొంగవలన పట్టుబడిన బాలిక దొంగయగును. దొంగ చెట్టుదరి నిలచి కవ్వించవలెను. ఇట్లు అందఱు బాలికలు ఆడువఱకు నాడించుచు, దొంగలగు బాలికలు చెట్టువద్ద నిలువవలెను.

2. నీడలొక్కట



ఆటస్థలము:— 40 గజముల పొడవు 20 గజముల వెడల్పుగ నుండవలెను. ఆట నాడుటకు 10 నుండి 30 వఱకు బాలిక లుండవచ్చును. ఆటస్థలములో అచ్చటచ్చట మిగత బాలికలు నిలతురు. ఒక బాలికను దొంగయనుపేర నాటస్థలము వెలుపల నిలబెట్టవలెను. ఆటయొక్క యుద్దేశము తమ నీడను దొంగ తొక్కకుండా జాగ్రత్తతో యుక్తిగా తప్పకొనుచుండవలెను. తప్పకొనుటకు బాలికల నీడ పొడుగుగానున్న కాలమున కూర్చుండియు, పరుండియు, పరుగెత్తు చుండవలెను. దొంగచే నీడను తొక్కబడిన బాలిక దొంగయగును. మొదట నిర్ణయింపబడిన దొంగ మిగత బాలికలతో జేరి యాడవలెను. ఒక్కమార్తెనను దొంగకాని బాలిక రాజు అని పిలువబడును.

ఆటస్థలము:—ప్రారంభగీత $\rightarrow 10 \times$.

గమ్యస్థానము.

ఉపకరణములు:—మూడు పానుల దళనరిగల అట్టనొకదానిని సంపాదించి రెండు అంగుళముల వ్యాసముగల 6 గుండ్రని బిళ్ళలు కావలెను. రెండు అంగుళముల వ్యాసము పెంకుముక్కను జాగ్రత్త పఱచవలెను.

ఆటవివరము:—ఒక్కొక్క బాలికనే నియమిత స్థానమున నిలబెట్టి వారిముందు 11 గజముల దూరము సూటిగా గమ్యస్థానమున ఆరు అట్టముక్కలను ఒకదానిపై నొకటి యుండునట్లు పెట్టవలెను. ఉపాధ్యాయుడు యీలావేయగానే ఆట ప్రారంభించవలెను. పెంకుముక్కను అట్టముక్కలపై విసరవలెను. పెంకుతాకి అట్టముక్కలు చెదటి క్రింద పడిపోవును. గుఱితప్పువరకు మరల అట్టముక్కలను ఒకదానిపై నొకటియించి కొట్టించవలెను. ఎన్ని పర్యాయములు కొట్టిన యన్ని పాయింట్లు సంపాదించును. గుఱితప్పిన పెంకును రెండవబాలిక కీయవలెను. మొదటి పిల్లవలె నాడించుము. ఇట్లు అందఱు బాలికల చేతను ఆడించి యుత్సాహము కలుగజేయుము.

4. ముక్కుపట్టుకొనినవానిని తాకుట

ఆటస్థలము:—2వ ఆట విస్తీర్ణస్థలము చాలును. ఆట నాడు బాలికలునూడా 2వ యాట ననుసరింప నగును. ఆట విధాన మంతయు పై యాటవలె నాడించవలెను. గాని ముక్కుపట్టుకుని పరుగెత్తుచున్న వారిలోనే తాకవలెను. తాకబడినబాలిక దొంగయగును. ఒకమారున దొంగతా బడనిబాలిక రాజుని పిలువబడును. బొమ్మను చక్కగా గమనించి ఆడించవలెను.



5. తాకబడినచోటు పట్టుకొని తాకుట



ఆటస్థలనిర్ణయము. ఆట నాడువారి సంఖ్య 2, 4 ఆటలవలె గమనించి పటము చూచి గ్రహించి ఆడించవలెను. దొంగ పరుగెత్తు బాలికలలో నొక బాలికను తాకవలెను. అంతట నాబాలిక దొంగయగును. ఈదొంగ మొదటినిర్ణయ దొంగ తాకిన చోటును తన కుడిచేతితోనో ఎడమచేతితోనో గట్టిగా అరచేతిని తాకించి యుంచవలెను. అటు తరువాత మఱియొక బాలి

కను తాకుటకు పరుగెత్తి తాకవలెను. ఇట్లు అందరు బాలికలచే నాడించవలెను. ఇది బహు వింతగా నవ్వును పుట్టించుచుండును.

6. నిమ్మకాయలను చేర్చుట

ని ము
○ < 2 X > ○

ఆటస్థలము 'ని' నియమిత రేఖకు ఎడమవక్రకృత నొక చిన్నవల

యము గీయవలెను. అటులనే 'ము' ముగింపురేఖకు కుడివైపున నొక చిన్నవలయము గీయవలెను. వలయము మధ్య ఒక అడుగు వ్యాసము గలదిగా నుండవలెను. దీనిని పోటీయాటగా జట్టులచే నాడించవచ్చును లేదా వ్యక్తిగతముగ నొక్కొక్కరికిని దెలుసుకొనుటకు గూడ నాడించవచ్చును. జట్టులైనచో జట్టులసంఖ్య ననుసరించి జట్టుకు 8 నిమ్మకాయలో లేక రాల్స్ సంపాదించి నియమిత వలయములో నుంచవలెను. ఒక్కొక్కరిచే పోటీచేయించవలసినచో పోటీదార్లందరు 8 వంతున నిమ్మకాయలనో, రాల్స్ సంపాదించి జాగ్రత్తపెట్టి నియమితనున్నయం దుంచుకొనునట్లు చేయవలెను. అటుపిమ్మట ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయవలెను. వెంటనే మొదటిబాలికలు నియమితరేఖ వలయముననున్న వాటినికొక్కటిగా ముగింపు వలయమునం దుంచవలెను. రెండవవారు నియమిత వలయమునం దుంచునట్లు చేయుము. ఇట్లు ఒకరు ముగింపు వలయముకును మఱియొకరు నియమిత వలయమునకును ఎనిమిదింటిని చేర్చుచుండవలెను. ఒకటికంటె అధికముగా తీసిన బాలికను ఆటనుండి తొలగించవచ్చును. ముందు ఏజట్టు ఆఖరుబాలిక రాలను తనకునిర్ణయింపబడినచోటుకుచేర్చి చేయినెత్తినలచునో యాబాలికజట్టుకు జయముకలుగును.

80. X. 7. రాజులు రాణులు

ఆటస్థలము

ని

ఆకారముగ నుండవలెను. పటమున చూపినరీతిగా రెండు

సమభాగములు చేయవలెను. ఆటనాడుపిల్లలు 10 నుండి 30 వఱకు యుండవచ్చును. బాలికలను రెండుజట్టులుగా విడదీయుము. రాజులను రాణులను మధ్యగీత కిరువక్రకృత నిలబెట్టుము. రెండుజట్టులమధ్య రెండుగజములదూర ముండవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయగానే రెండుజట్టులవారు సిద్ధముగానుండవలెను. రాజులని పిలచిన రాణులజట్టువారును, రాణులని పిలచిన రాజులజట్టువారును తేజీమి రెండవజట్టువారిని పట్టుకొనవలెను. పట్టుబడినవారిని ఆటనుండితొలగించవలెను. 30 నిమిషములకాలము ముగియగానే ఏజట్టులో నెక్కువమందిసంఖ్య నిలచియుండునో యాజట్టువారికి జయముకలుగును.

8. వలయమందు సృత్యముచేయుట

ఆటస్థలము. 30 అడుగుల వ్యాసముగల వలయరేఖ, ఆటనుండుపిల్లలు 16 నుండి 30 వఱకు యుండవచ్చును. వలయరేఖపై బాలికలు గుండ్రముగా చేతులుకట్టి ప్రక్కలకుచాచి నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయులు తాళరాగజ్ఞానములు గలపాటలను అడుగుకు సరిపోవునట్లు వాగ్రనుకొని పిల్లలచే పాడించుచూ తయారుచేయవలెను.

పాటపాడుచూ అందరు బాలికలు తమ ఎడమ పాదముల తమ ఎడమవక్రకృత వేయచూ కుడి కాలుచేర్చి వలయమున నడువనగును. తాళము ననుసరించి పాటపాడవలెను.

తరువాత ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయవలెను. ఎడమనుండి బాలికలు కడిదికకు నడచి తమ తమ చోటులను చేరి నిలువవలెను.

మరల ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయవలెను. బాలికలందరు కూర్చుండవలెను. ఇంకొకతూరి యీల వేయగానే బాలికలు నిలచి ఎడమవ్రక్కకు నడువవలెను. ఇట్లు దినదినము 15 నిమిషములు నృత్యము చేయించవలెను. పిక్కబలము మెచ్చును.

9. సూది - దారము గుచ్చట.

ఆటస్థలము. ని $| < 20 \times > |$ ము దీనిని గూడ పై ఆటవలెనే జట్టుల పోటీగను వ్యక్తిగత పోటీగను ఆడించవచ్చును. నియమిత రేఖనుండి ముగింపు రేఖకు 20 గజము లుండును. ఉపకరణములు:—సూది - దారము - పోటీసంఖ్యనుండి సూదులను దారపుముక్కలను సంపాదించ వలెను.

పోటీదార్లను నియమితరేఖపై నిలబెట్టుము. యీలవేయము, వెంటనేలందరు బాలికలు ముగింపు రేఖకు పరుగెత్తి నిలచి సూదితో దారము దూర్చి పోటీదార్లకెదురుగా నిలచిన విమర్శకులకు యివ్వవలెను. ఈ విమర్శకులపై నొకన్యాయాధికారి యుండి చూచుచుండును. ముం దే విమర్శ కుని కెదుటి బాలిక దారము గుచ్చబడిన సూది నిచ్చెనో యా బాలికకు బహుమతి నిచ్చును. లేదా జట్టులచే నాడించునపుడు మొదటి బాలిక ముగింపురేఖను చేరి దారము సూదియందెక్కించి వెంటనే తనజట్టు కెదురుగా పరుగెత్తివచ్చి తమజట్టులోని రెండవబాలికకు యివ్వవలెను. రెండవ బాలిక మొదటిబాలికలవలె ముగింపురేఖను చేరి దారముదూర్చి నియమిత రేఖపై నిలచిన మూడవ బాలికకు యీయవలెను. ఇటుల ఆఖరు బాలికవఱకు దారము నెక్కించిన సూది నిచ్చు చుండవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరు బాలిక ముందు నియమితరేఖజేరి చేయినెత్తి సూదియందు ఎక్కించిన దారముతో సక్రిమముగా చేస్తునో యాబాలికా జట్టుకు జయము కలుగును.

10. తాడుదుముకుట

ఆటస్థలము:—పిల్లలసంఖ్య ననుసరించి ఒక్కొక్కరికి 2 గజముల వంతున యుండవలెను. బారులు తీర్చి బాలికలు నిలువవలెను.

ఉపకరణము:—రెండుగజముల పొడవైన తాడు ఒక్కొక్క బాలికకు యుండవలెను. బాలి కల సంఖ్య ననుసరించి తాళ్ళ సంఖ్య యుండును.

ఆటవివరము:—బాలిక లందరు వరుసగా నిలువనగును. యిద్దరిద్దరిమధ్య రెండేసి గజముల ఎడ ముండవలెను. తాడు రెండు చివరలను రెండు చేతులతో గట్టిగా పట్టుకుని ముందుగా పైనుండి క్రిందికి వినరవలెను. అదేకాలమున బాలికలు రెండు పాదముల నొక్కసారిగా పై కెగురవేసి తాడును తప్పుకుని ముందుకు తాడుమీదుగా దుముకవలెను. తాడు వెనుకనుండి నెత్తిమీదుగా మరల ముందుగాను తరువాత కాళ్ళక్రిందుగాను చక్కారముగా తాడు తీర్పుచూ ఎగిరి దాటుచుండవలెను. ఒకసారి దుమికిన నొకపాయింటు నీయవలెను. అధికముగా దుమికిన బాలిక విజయము గాంచును.

ఆ భస్మము మింగిన దినమున వెంటనే చల్లని నీటిలో కంఠమువరకు మునిగి కూర్చుండవలె ననియు, తెల్లచక్కెర కేళీలరటివండ్లు, బర్రె పెరుగు, విశేషములుగా వాడవలెననియు, అట్లు జేయనిచో నా భస్మపువేడికి నీవు తాళఁ జాలననియు, నిం దేలోలు వాటిల్లినను నీకు ఫలితము నాస్తియనియుఁ జెప్పిరి.

ఆ మాటకు మాయగ్రజులు శంకించి, నాకు శుక్లనష్టము లేదనియు, అందువలన మీ వాక్యములు నాకు యథార్థముగా తోచుటలేదనియు, వినయవిధేయతా సమస్కార పురస్కరముగా ప్రార్థించి యడిగిరి. అందు కా యతీంద్రులు దరహాసిత వదనారవిందులై నిమగ్నమగు నమృతవాక్కులతో కొన్ని ప్రకృతినదర్శనములు జెప్పి, హఠయోగమువలన తప్పక నీకు ఘటశుద్ధి గలుగునని యొప్పించి, యోగపట్ కర్మాలు, త్రివిధబంధములు, పంచముద్రలు, ప్రాణాయామ విధానము, అష్టవిధకంఠములు, చతురశీత్యాసనములు, వారిసారథాతి, వజ్రోలి, షణ్ముఖ, ఛాయాపురుషము, అష్టాక్షరి, అజప, తారకము, అచలము మున్నగు వివిధ లక్షణములు పఠేశించి, వాని వాని లక్ష్యములను ప్రత్యక్షముగాఁ జూపించి, యాశీర్వాదించి, ఫలహారమొనర్చి, యొకదినమాఁగి, తమదారిని పోవుచు “నీకు నేనిక సీసీతి స్థూలరూపముతో నెన్నటికిని గనుపించననియు, నన్ను సూక్ష్మములోఁ జూచి, నీకున్న సందేహములను మానసికముగాఁ దీర్చుకొని యోగమునం దుత్తీర్ణత నందుచుండు” మనియు, శైలవిచ్చి వెళ్ళిపోయిరి. “మతియెంతో గతియంతే” నను నాశ్రియక్తి ప్రకారము వేమన సాంప్రదాయములోని గురు

మూర్తి సందర్శనమైనను, సంసార చిక్కులవల్ల మాయగ్రజునికి యోగమాచరించుటకు సమయము చిక్కినదిగాదు. నెమ్మదిగా నిట్లయిదారు సంవత్సరములు శలాయించి పోయినవి గాని గురు సందర్శనమైనది మొదలు మాయగ్రజులు మాంసభుక్తిత్యజించి పట్టుపంచె మడిగట్టుకొని శుచిగా శాకాహారములే యన్నముతోఁ దినుచుండెడివారు. గురుకృపనందిన తరువాత నాలుగైదు సంవత్సరములలో మాయగ్రజునికి వైవాహికమైనది. 1914 సంవత్సరమునం దాయన భార్య యుక్తవయస్కురాలై కాపురమునకు వచ్చినది. ఒక సుమహూర్తమున గర్భాధాన ప్రాయత్నము లొనరింపఁబడినది. బ్రాహ్మణులు దయచేసి వధూవరులను క్షత్రియ కులకట్టుబాట్ల ననుసరించి వీటలపైఁ గూర్చుండఁబెట్టి మంత్రములుచ్చరించుట కారంభించిరి. భజంత్రీలు వాయించుట కారంభించిరి. ఆసమయములో మాయగ్రజు లా వీటపై కూర్చుండజాలనంతటి కంపమునకులోనై కిందఁబడిపోయిరి. అచ్చట బంధువు లాయనను పట్టి లేవఁదీసి వీటపైఁ గూర్చుండఁబెట్టి పట్టుకొని యెట్లనో వైదికకర్మను నెరవేర్చిరి. అదియే ఆయనకు గలిగిన వ్యాధికి విఘ్నేశ్వరపూజయైనది. చూచితిరా! యోగింద్రుల సత్యవచో ప్రభావ మెట్లు సాక్ష్యమిచ్చుచున్నదో! అందుకు మేమత్యంతమగు మహాదాశ్చర్యనిమగ్నులమై పోతిమి.

గురువాక్యము తుదకు వర్ధముగాబోక మాయగ్రజునిచేత హఠయోగము, సాత్వికాహార నేపనము, చేయించి తీరినది. క్రమముగా, అన్నము, చుట్ట, మాంసము మున్నగునవెల్ల వాటంతటవియే మమ్మును పరిత్యజించి పలాయనమైనవి.

పచ్చివస్తువు లెల్ల పరమామృతములై వరించినవి. ఇప్పుడు మాదృష్టిలో నిజముగా తప్పుతెలుసుకొని దగ్ధాహారమును విడిచి సహజజీవితమును జరుపుచుండు వారెందరో గాన్పించుటలేదు. ఏదో యొక బాధకొఱకు కొంతకాలము పచ్చి వస్తువులు కచ్చాపచ్చాగాఁదిని కొంచెము బాధోఽశమనము గలుగఁగానే మరల యెప్పటి యాట యాడుట అందుకు ఫలితముగా హెచ్చు బాధ ననుభవించుట యిప్పటి ప్రకృత్యను సారులలో కొందరికి పరిపాటియైపోయినది. మరియు ప్రజలెల్ల సహజాహారై నచో కులభేదములు, మత వైషమ్యములు, అంటుదోషము, వికటపురోగములు, ఆపశేషములు, యింకెక్కువలు చేయించుకొనుట, దుర్బల సంతానప్రాప్తి అకాలమరణములు, దాఁద్ర్యపీడ, బానిసత్వము, ఈర్ష్య, ద్వేషములను దుర్గుణపుంజుమెల్ల మానవుల నెడబాసిపోవునని మా సంపూర్ణ విశ్వాసము.

౩. జలవైద్యము

తమకు తాలూకా మాముడూరు వాస్తవ్యులగు శ్రీ కపిల రాజేశ్వరరావు పంతులవారికి మా పోలవరపు కర్ణంగారగు శ్రీ గోటేటి నాగభూషణరావు పంతులవారి తోబుట్టువునిచ్చి వైవాహిక మొనరించిరి. తదుపరి కొంతకాలమునకు నాగభూషణరావు పంతులుగారికి కడపజిల్లా సిద్ధవలములో పోలీసు సబ్ యిన్స్పెక్టరీ యొందున వారచటి కేగవలసి వచ్చినది. అప్పటికి తమ పేరనున్న పోలవరపుగ్రామ కరిణీకమున్నూ, ఆస్తియున్నూ రాజేశ్వరరావుగారిపేర వ్రాయించి వారిని తమ యింటనుంచుకొనిరి. ఆకారణమువల్ల రాజేశ్వరరావుగారు మాముడూరువిడిచిపెట్టి పోలవరములో అత్తవారింట స్థిరనివాస మేర్పరుచుకొనిరి. రాజమండ్రి కవిత్రి

యము సందోకరగు శ్రీ వడ్డేది సుబ్బారాయుగారికి, మా నాగభూషణరావుగారి సోదరీల నిరువురి నిచ్చియుండిరి. ఒక డెల్లెలిని నర్సాపురములో సుప్రసిద్ధ స్త్రీడరగు శ్రీ యర్లమిల్లి వేంకటరత్నం పంతులుగారి కొనంగిరి. అట్టి పోలవరం కర్ణంగారి కుటుంబమెల్ల మాయం దమతాదరమును జూపుచు వారిబిడ్డలను మావద్ద చదువ వేసిరి. అందువలన నాగభూషణ రావుగారికిని మాకును సోదరభావము స్థిరపడినది. వారును మేమును అన్న తమ్ముడనియే యిప్పటికిని పిలుచుకొను చుంటిమి. రాజేశ్వరరావుగారి నిప్పటికిని మేము భావగారనియే పిలుచుచుందుము. నాగభూషణరావుగా రుద్యోగములో ప్రవేశించినమీఁదట మాకు రాజేశ్వరరావుభావగారే దగర చుట్టుములు. వారితో సంతకంతకు స్నేహ మధికమై ఒక ఆకులోఁదినుటఁతప్ప, యొకశయ్యపైఁ బండుకొనుటవరకు స్నేహభావ మేర్పడినది. నాగభూషణరావు గారిచేత పవరాఫ్ అటర్నీ వ్రాయించుకొనుటకై మాయగ్రామమున రాజేశ్వరరావుగారును కడప జిల్లాకు వెళ్ళినసమయములో రేణిగుంట జంక్షనులో దిగి హోటలుకు బోయిరట. అచ్చట అయ్యరోక్క చోటనే యీభావ మరుదు లిరువురికిని విస్తర్లు పరిచి వడ్డన చేసెనట. అందుకు రాజేశ్వరరావుగారింగీకరించ నందునను, పైగా శ్రీవారు సీలమేళు చ్చాయగల శరీర ప్రకృతిగలవారగుట చేతను నాహోటలు కీపరు వారిని వైశ్యుడని భావించి వెలుపలిగదిలోను, బ్రాహ్మణుండని భ్రమింపెనని మా యగ్రామములోపల వంటగదిలోనుభోజనము వడ్డించెనట. అప్పుడు రాజేశ్వరరావుగారిని జూచి మాయగ్రామము వేళాకోళము చేసి నవ్వుకొని రట. వారినంభాషణ నాలించి హోటలుకీపరు ఏమయ్యా సీవు కోమటివలెను, ఆయన బ్రాహ్మ

ఋణి వలెను వుండిరే ! మీరిద్దరొక్కచోట నేల తినరాదో నాకు తెలియకున్న దని నవ్వుచూచెప్పెనట. స్నేహముయొక్క మహామహిమను వర్ణింపనెంచి యింతదూరము వ్రాయవలసి వచ్చుట అప్రశస్తముగాదని మనవి జేయుచు నా విషయ మింతటితో విరమించి ప్రస్తుత కథా భాగమునకు గడంగుచున్నాడను. గాని యొక విచిత్ర సంగతిని నీ సమయమున విడిచి పెట్టుటకు మనస్సొప్పుక నిట వ్రాయుచున్నాను. రాజేశ్వరరావు భావగారు మా యగ్గిజులు యేనుగువానిలంక పోష్టమాప్తరుగారగు శ్రీ గోపేటి మల్లేశ్వరంగారు కలసి ఆ ప్రయాణనంద ర్థములో మార్చేరునందొక బ్రాహ్మణ హోటలున కేగిరట. మల్లేశ్వరంగారు జెజవాడమీదుగా బందరునకును, తక్కిన యిరువురుకడప కున్న పోవు సమయ మది. మల్లేశ్వరంగారమిత నైస్తికాచార సంపన్నులు. ఆయనకు సర్వ సాధారణముగా యితరులయింట భుజించునాచారము లేదు. గాని పాపమా వేశవిధిలేక హోటలులో భుజింపవలసిన దుస్థితిబట్టినదట. ఒక బ్రాహ్మణ వితంతు వచ్చట హోటలునకధికారిణి. ఆమెయే యిమ్మువ్వులకును స్వయముగా వడ్డనచేసినదట. మాయగ్గిజుని కొకచోటను ఆ బ్రాహ్మణుల కిరువురికీ వేరొకచోటను శాస్త్రోక్తముగా మడి గట్టుకొనియే వడ్డనచేసినదట. ఆమె ప్రతిపదార్థమును ఆయింటి పంచపాళీలోనుంచి తెచ్చిగదులలో కూర్చున్న వారికి వడ్డించెడిదట. వారిద్దరు గదిలోపలను మా యగ్గిజులు గదివెలుపల ప్రక్కను కూర్చుండిరట. ఆసమయములో నొక తెలంగావిటుడామె పదార్థములుంచు వంటపంచ పాళీ గుమ్మముకడనుంచి తొంగిచూచుచు ఆమె అన్నము మున్నగునవి వడ్డించుటకై తెచ్చునప్పుడు తిరిగి వెళ్లునప్పుడు ఆమెచెక్కిళ్లు ముద్దాడు

టకై బోడిబుర్రను రెండుచేతులతో నదిమి పట్టుకొని తనవాంఛను దీర్చుకొనుచుండ నట. ఆదృశ్యమును కండ్లార గాంచి మాయగ్గిజు లా బ్రాహ్మణోత్తములతో నా సంగతి జెప్పిరట. అందుకు మల్లేశ్వరంగారు చాల విచారించి నాటి మొదలు నేటివరకు వారు హోటలులో భోజనమును త్యజించివేసిరి. అట్టి యిబ్బందులు దగ్ధ హారుల కందరికిని యెప్పుడైన నొకప్పుడు తప్పదనియు, సహజాహారుల కట్టియిబ్బంది యుండదనియు చెప్పనెంచి యింతదూరము మిమ్ము శ్రమబుచ్చితిని.

ఇంతటితో నీ గొడవను కట్టిపెట్టి ప్రస్తుతావసరాంశమునకు వత్తము. 1914 లో రాజేశ్వరరావుగారి భార్యకు ప్రీ శిశువు గలిగినది. గాని ఆ బిడ్డ పుట్టిన నెలలోపలనే బాలింతలోగ మామెను మింగివేసినది. దానితో రాజేశ్వరుని మనోవిధి యంధకారబంధురమై పోయినది. ఆ విషయమును వ్రాయుటకు నా చేయి సాహసించ జాలనందుకు నన్ను పాఠకలోకము క్షమింతురుగాక.

“నైద్యుల చేతిలో బడకపోయినను, నైదికుల చేతిలో బడక తప్ప”దను సామెత ప్రకారము మన భరతఖండవాసులగు అగ్రవర్ణుల కులకట్టు బాట్లు ననుసరించి రాజేశ్వరరావుగారు భార్యకు అవకర్మలు ప్రారంభించిరి. బంధుమిత్రులువచ్చి చూచి వెళ్లుచుండిరి. అట్టి దుఃఖనమయమునఁ గూడ రాజేశ్వరరావుగారు ధైర్య మవలంబించి ప్రతిదినమును మా గృహమునకు వచ్చి రోగ బాధలోనున్న మాయగ్గిజునికి ధైర్యముఁ గరపి యూరడించి వెళ్లుచుండెడివారు. ఇరోపకార మన్నను స్నేహధర్మమున్నను నిట్టిదేగదా ! రాజేశ్వరరావుగారి భార్యకు అవకర్మలు ముగిసినవి. నెలమాసికము సమీపించినది. అప్పటికి

అత్తిలి నివాసులును, రాజేశ్వరరావుగారి అక్కకు భర్తయు నగు శ్రీ మారంపూడి విశ్వేశ్వరరావు పంతులుగారు పరామర్శ జేయుటకై పోలవరమున కే తెందిరి. వారినిఁ జూచి రాజేశ్వరరావు గారు “బావా! మీరు నన్ను పరామర్శించిన ప్రయోజన మెంతమాత్రమును లేదు. మీ రెవ్వరును నా భార్యనిఁగ బ్రదికింపజాలరు. గాని నా ప్రాణమిత్తుండగు “కృష్ణుని” పరామర్శించినచో నేను మిక్కిలి సంతోషింతును” అని జాలి గలుగునట్లు విశ్వేశ్వరరావుగారితోఁ జెప్పి శ్రీ వారిని మా యింటికి తీసుకొనివచ్చిరి.

వారు మాయింటికి వచ్చుటకు పూర్వదివసంబున నే నొక స్నేహితునితో గలిసి సమాపగ్రామమునఁ గల యొక సుప్రసిద్ధపాషాణవైద్య శిరోమణిని తోడితెచ్చుటకై వెళ్ళి అచ్చటినుండి తిరిగి వచ్చుటకు తగిన ప్రొద్దు లేనందున అచ్చటనే ఆ రాత్రికాగి మరుదివసమునం దా వృద్ధవైద్యపండితుని వెంటఁజెట్టుకొని, రూముప్రొద్దుకునరికి యిల్లు చేరుకొంటిని. పాషాణవైద్యునికొఱకై నేను వెళ్ళినవెంటనే విశ్వేశ్వరరావుగారు రావడము, మా యగ్రిజునికి చచ్చి శ్మలో కటిస్తానము చేయించడము, వచ్చి పాలు దాహమిప్పించడము గూడ జరిగిపోయినది. అప్పటికి మా యగ్రిజుని స్థితి గంటల మీఁద నిలిచియున్నది. ఇద్దరు మనుష్యులు చేతులలో నుండినగాని వెలుపలికి రాజాలకుండిరి. వెలుతురు నెంతమాత్రముఁ జూడజాలకుండిరి. బాగుగా నీరసించి పాలిపోయియున్న కారణమున గ్రామస్థులెల్లరు నిరాశఁజెందిరి. అట్టిస్థితిలో విశ్వేశ్వరరావుగారు మాయగ్రిజుని చేతిలోనుండి నెమ్మదిగా నడపించి సమాపమునం గల చెరువులో దింపి ఆ చచ్చి శ్మలో కటిస్తానమును జేయించుటకు భూచి మా బంధుమి

లెల్లరు విచారించుచు “పంతులుగారు ఉబ్బి చచ్చిపోదు” రని యొక్కపెట్టున గోలచేసిరి. (మమ్మిప్పటికిని యీ ప్రాంతములో పంతులుగారనియే పిలుచుటవాడుక) మహాదైర్య సంపన్నుడగు విశ్వేశ్వరరావుగారట్టి గోలకు లక్ష్యపెట్టువారుకారు. తమ్మెవ్వరైన ప్రశ్నించినచో “కృష్ణురాజు చస్తే యావల పారవెచి పోవుదునుగాని, నేనుపూనిన కార్యము విడిచిపెట్టి వెళ్లువాడనుగా”నని నిశ్చయగాజవాబొసంగెడివారు. ఆయన దివ్యమగు బ్రహ్మజ్ఞానమును జూచి ప్రతివారు భీతిలి వారిలో ననవసరపు ప్రసంగ మొనర్చక చాటు చాటున గుసగుసలాడుకొనుచు నమాధానముపడి వెళ్లిపోవుచుండిరి.

అట్టి నీరసస్థితిలోనున్న మాయగ్రిజుని చేయి బట్టుకొని విశ్వేశ్వరరావుగారే స్వయముగా చెరువులోనికి తీసుకొని వెళ్లి అచ్చట తమచేతితోనే కటిస్తానము చేయించి, తిరుగ చేతిలోనుండి యింటికి తీసుకొనివచ్చి మంచముపై పండుకొనఁజెట్టి, కంబళినిపైనఁగప్పి వేడివచ్చువరకు తాళి తదుపరి ఆవుపాలు, అరటి పండ్లు, గుమ్మడి కాయముక్క ఆహార మొనంగిరి. అదిభక్షించి, కొంచెము శాంతించి యేడుపుమాని యొక చోట స్థిరముగా కూర్చుండిరి. ఇది రెండవసారి కటిస్తానము చేయించిన మీఁదటికథ.

ఆసమయములో మేము పాషాణవైద్యునితో గలసి యింటికి వచ్చితిమి. ఈ చప్పిడివైద్య విషయ మెన్నఁ డావైద్యోత్తముఁడు గాని, మాలో మరియెవ్వరుగాని కని విని యెరుంగము. అయినను ఆ వైద్యుఁ డుత్తముఁడగు విప్రోత్తము డగుటవలన, పండితుఁడగుటవలన, నాజలవైద్యమున కచ్చెరువంది సంతసించుచు తిరిగి స్వగ్రామమున కేగిరి.

పత్త దోషము

ఈ ఇడాసింగళ నాడులమధ్యనున్న సుషుమ్న మూలాధారమునుండి చీల్చిన వెదురు బొంగు వలెనున్న వెన్నెముక మధ్యనున్న సన్ననిసరముగుండా సహస్రారము వరకు పోవుచున్నది. ఈసుషుమ్నయును పైచెప్పిన అగ్నుల కున్నట్లు ఆధారములున్నవి. అవియే మన యోగులుచెప్పెడి పట్టక్రిములును ఇట్లుమరి యుండుటవలన యోగులు నాడీచక్రమందురు. ఇంతవరకును అగ్నులను గురించి విచారించినందువలన తేలిస ధలితాంశ మేమనగా భూమ్యాకాశముల యందు అగ్ని యున్నట్లే మనశరీర మధ్యభాగములో మూలాధారమందు అగ్ని యున్నదనియును, ఈ అగ్నియును, అచటనుండు అపానవాయువును, పైనుండు ప్రాణవాయువును కొన్ని బంధనములు లేక సంస్కారములు పొందినపుడు, జఠరాగ్నికి అత్యంత దీప్తి కలిగి కందముయొక్క పై భాగమన నిశ్చలతగానున్న కుండలినీశక్తి నిద్రపోవు నట్టి పామువలె నిశ్చానముచేసి నీల్లుటను బొందుచున్నది. ఇట్లు నీల్లినతరువాత బొక్కయందు దూరిన పామువలె కుండలినీశక్తి సుషుమ్నలో ప్రవేశించి బ్రహ్మరంధ్రము చేరును. సూర్యుడు అస్తమించునపుడు అంధకారమువలెను, కుండలినీ సుషుమ్న మార్గము గుండా సహస్రారమందు ప్రవేశించినప్పుడు జీవులకు నిద్రగలుగుచున్నది. ఇటుల నిద్రించుచున్న కుండలినీ యోగులు, యోగశక్తిచే నిద్రనుండి కుండలినీశక్తిని విజృంభింపజేసి మనకు చెప్పకొనుటకు శక్యముగా నటువంటి, మహత్తరమైన కార్యములను జేసి మనకెంతయో మహాోపకార మొనర్చినటుల నిర్నివాదాంశము. అయితే ఇంతటి మహత్తరమైనశక్తి ప్రతిమనుజునిలో నుండినదిగదా, మన మేల రోగబాధలు పొందవలెను? అనగా ఈశ్వ

యోగవిద్యాన్ భాగవతుల రామమూర్తిశాస్త్రిగారు

రుడు మనకు ప్రసాదించిన తెలివితేటలు బోత్తి గాఢపయోగించుకుండుట చేతనే అని తెలియగలము. ఏది ఉండిన సర్వము ఉండినట్లుగనో ఏది తెలిసికొన్న సర్వము తెలిసినట్లుగనో అదికొరుట లేదు; తెలిసికొనుటలేదు. ఇవన్నియు మన ఋషులు తెలుసుకొని అడవులయందుండి పత్రి ఫలాదులను సేవించుచు సుఖజీవన మొనర్చిరి. మనము మనలోనున్న శక్తులను ఉపయోగించుకొనుమార్గము తెలిసికొందరు ఉపయోగించకను, తెలియక కొందరును, సమస్త ఐశ్వర్యములు ఇండ్లు భవనములు మొదలగునవియున్నను అనుభవించుటకు శక్తి లేక రోగములకు దాసులమైతి మనెడి సంగతి మాత్రము మనకు తెలియని విషయమా? అందుచే ప్రస్తుతము మనము అమలులోనున్న అపక్వాహార విహారముల అవలంబించి యోగమార్గముల యందు జెప్పబడిన మార్గముల నాచరించి నిర్విచార సుఖజీవనమును ఋషులకువలె మనమును చేయవచ్చును. పైవిషయమును గురించి కొంచెము చాదస్తముగా వ్రాసి పాఠకులకు విసుగు గలుగులాగున చేసినందుకు క్షమించ ప్రార్థన.

సాధకపిత్తమును గురించి యింత విపులముగ చర్చించినగాని జఠరాగ్ని యొక్క తత్వము బోధపడదనే యుద్దేశ్యముతో నింతగా చర్చించడమైనది. ఇక రంజకాది పిత్తములను గురించి చర్చించుట ముఖ్యము; ఎట్లనిన:

○

రంజకపిత్తము

రంజకపిత్తము యకృత్తునను స్లిహమునను నుండు పిత్తము రంజకమను పేరం బరగుచుండును. యిచ్చట నుండెడి పిత్తము రసధాతువునకు

రంగును గలిగించును. ఆకారణముచే నీ పితృమునకు రంజకమని పేరుపెట్టబడినది. రసమనగా ఆహారసారము. మనజులు భుజించిన యాహారము మనకు చెప్పబడిన, పాచక పితృముచే, వక్రమై అందలి సారము విడిచిపడి రసపహానాడులగుండ హృదయమునకు జేర్పబడును. ఇట్లు హృదయమునకు జేర్పబడిన రసము కొన్ని నాడులద్వారమున యకృతస్థిహముల స్థానములకు చని అచ్చులనుండెడు రంజకమనబడు పితృముచే వక్రమై రంగునుగలిగి, రక్తముగా మారును. ఇట్లు మారిన రక్తము ప్రాణవాయువు సహాయముచే సమస్త నాడులు రక్తముచే నింపబడి శరీరమును పోషించుచున్నది.

- ౨౦

సాధక పితృము

సాధకపితృము హృదయమునం దుండెడి పితృమునకు సాధకాగ్ని యని పేరుపెట్టబడినది. ఈ పితృము హృదయముననుండి మనస్సున కుద్భోధమును కలుగజేయును. అందుచే బుద్ధి, మేధ, అభిమానము, ఉత్సాహము అను నిట్టి జ్ఞానము యొక్కయు, మనస్సుయొక్కయు, వికృతులేర్పడి వ్యాపించును. ఇట్టి మార్పు లేర్పడుట వలన మన కావశ్యకములగు కార్యములను సాధించుటకు యిచ్చయు ప్రయత్నమును ఏర్పడును. తన్మూలకముగా నిష్కర్మములు సాధింపబడును. హృదయమున నీ పితృము లేకుండిన పై చెప్పబడిన కార్యకలాపము జరుగకుండుటచే యభిప్రీతార్థ సాధనము కలుగదు. ఇట్లు ఈ సాధకపితృము అభిప్రీతార్థమును సాధించుటచే దీనికి సాధకమను పేరు పెట్టబడినది.

- ౨౧

ఆలోచక పితృము

చూపులయం దుండెడు పితృమున కాలోచక

పితృముని పేరు. రూపవంతములగు ద్రవ్యములను అనేక విధముల రంగులను ఆకారములను చూచుటకు తోడ్పడునది గనుక, దీనికి ఆలోచకమను పేరు పెట్టబడెను. రూపమును గుణము, తేజో భూతమునకు, సంబంధించినది. రూపమును గ్రహించెడు ఇంద్రియము చక్షురింద్రియము. చక్షురింద్రియము తేజో భూత సంబంధమైనది గాన రూపము, చక్షువు, పితృము అను నీ మూటికిని పరస్పరసంబంధము స్వాభావికముగా నేర్పడి యున్నది. ఆలోచక పితృము లోచనములయందుండి రూపవంతములగు ద్రవ్యములను ఆలోచన మొనర్చుటకు సహాయపడుచుండును. మరియు పితృపహములగు నాడులు కర్మములయందుకంటే నేత్రములయం దధికముగా నుండును. అందుచేతనే నేత్రములందు తేజోగుణము అభివృద్ధమై యుండును. ఇట్లు దృష్టియందలి ఆలోచనశక్తిని నడిపించుట కేర్పడి యుండుటచే నీ పితృ మాలోచక మన బరగుచున్నది.

- ౨౨

భ్రాజక పితృము

త్వక్కునం దుండెడు పితృమునకు భ్రాజకమనిపేరు. త్వక్కునగా చర్మము. ఈ భ్రాజక పితృము త్వక్కునందుండి అభ్యంగము, పరిషేకము, అవగాహము, ఆలేపము మొదలగుక్రియాల విశేషములను జరుపునపుడు ఆ క్రియలయందు పయోగింపబడు ద్రవ్యములయొక్క వీర్యములను పక్వమొనర్చి శరీరమున కుపయోగించునట్లు చేయును. అభ్యంగనమనగా తైలాదులను శరీరమునకు గుద్దుట; పరిషేకమనగా ఓషధులు వేసి సిద్ధము చేయబడిన నీళ్లు మొదలగు వానిని గాని సూర్యకాంతిచే సిద్ధము చేయబడిన రంగునీళ్లు మొదలగు వానినిగాని దేహ భాగములయందును

పాణములు మొదలగువానిపై నను చల్లుటయు భారగా పోయియును; అవగాహ మనగా ద్రవ్యములచే సిద్ధమైన కషాయములుగాని సూర్యకాంతిచే తప్తమైన ఆయా రంగునీరును గాని తొట్లలయందుంచి రోగులను వానియందు దింపి కూర్చుండ బెట్టుట; అనగా తొట్టిన్నాన విధానమని గ్రహించునది. ఆలేపమనగా ద్రవ్యములను నూరిగాని వండ్రిమట్టినిగాని రోగముగల భాగమందుగాని శరీరమంతటనుగాని పూత పూసి పట్టించుట అను నిట్టి క్రియావిశేషములయందు భ్రాజకపిత్తము, త్వక్కుననుండి త్వక్కునకుపయోగించబడిన ద్రవ్యములను వాని వీర్యములను పక్షమొనర్చి ధమనులగుండ శరీరములోనికి వ్యాపించుటకు తోడ్పడును. మరియు నీభౌజకము త్వక్కునందుండుటచే దేశకాల భేదములనుబట్టి కలుగుచుండు శీతోష్ణభేదముచే త్వక్కునకు ఛాయాభేదములను కలుగజేయుచుండును.

ఇప్పుడు మనము సాధకాది పిత్తములను గురించి కొంచెము విమర్శించితిమి. ఇకను, పిత్తవృద్ధి, పిత్తచయము, పిత్తప్రోషము, పిత్తోపశమనము పిత్తక్షయము, పిత్తశమనము, పిత్తవికారములు మొదలగు వానిని గురించి తెలుసుకొనుట ముఖ్యముగాన కొంచెముగా తెలిసికొండము.

౨౩

పిత్తవృద్ధి

పిత్తము వృద్ధియైనయెడల మనశరీరమున గల్గు వికారములు:—

పిత్తదోషము మన శరీరమున నుండవలసిన పరిమాణముకంటే యధికమై వృద్ధిజెంది యుండు నేని శరీరమునకు పసిమిరంగు కలుగుట, శరీరమున కాయాసము, అవయవములు దుర్బలములగుట, ఓజస్సు జారిపోవుట, చల్లదనమందెక్కువ

యభిలాషగల్గుట, శరీరమున మంట లేర్పడుట నోరు చేదుగా నుండుటయే గాక తృష్ణ, దప్పి, మూర్ఛ కలుగును. మరియు నిద్ర తగ్గిపోవును. క్రోధము వృద్ధిజెందును. సూత్రము, పురీషము, కనులు, గోళ్లు, మొదలగునవి పచ్చబారును. పిత్తవృద్ధివలన పై చెప్పబడిన దుర్బలము లన్నియు కలిగి శరీరమునకు పీడ యేర్పడును. దోషములు వృద్ధిచయమనియు పరోషమనియు రెండువిధములుగా నుండును.

౨౪

పిత్తదోషచయము

పిత్తగుణములగు ఉష్ణ, తీక్ష్ణ, లఘు, స్నిగ్ధాదులలో నుష్ణగుణ మొక్కటితక్కువనశరీరమందు తక్కిన తీక్ష్ణలఘుస్నిగ్ధాది గుణములు చేరియుండి యుష్ణమునకుబదులుశీతగుణము చేరికనంది యుండునేని పిత్తమునకు చయమును కలుగజేయును. కావున శీతగుణయు క్షములగు తీక్ష్ణాదిగుణములు కలిగి యుండు యాహారవిహార సేవనవలననూ అట్టి గుణములుగల కాలముననూ పిత్తమునకు చయము కలుగుచుండును. చయమనగా స్వస్థాన వృద్ధి. తీక్ష్ణాదిగుణములవలన పిత్తమున కత్యంత వృద్ధి కలుగవలసి యుండగా శీతగుణముచే నాయుష్ణవృద్ధి అపబడి స్వస్థానవృద్ధి రూపకమగు చయమునూత్రము కలుగును.

చయమునకు కారణము వర్షఋతువున పిత్తమునకు సంచయము కలుగును. ఎందువలననగా వర్షఋతువున ఓషధులన్నియు నప్పుడే మొలచి మొలకలేత్తి యుండుటచే తేలికై యుండును. సారమేర్పడక పోవుటచే నిర్వీర్యములై యుండును. అనగా నాయా ద్రవ్యములకుండదగిన వీర్యము దానియందుండదు. అందుచే అన్నద్రవ్యములు సత్తువలేనివిగా నుండును. ఇకజలమున్నో

మగు వృద్ధినిజెందును. తక్కి మనగా పెరుగు
మూడువంతులు జలము ఒకవంతును కలిపి చిలికి
తయారుచేసిన తక్కిమనబరగును. పెరుగునకు
రెండురెల్లు నీళ్లుపోసి చిలికిన మస్తువనబడును.
పెరుగు పాలయందు వేసి పాలు విరుగునట్లు
చేసిన దధికూర్చికమనియు, పాలయందు మజ్జిగ
వేసి తయారుచేసిన తక్కికూర్చికమనియు కట్వ
రమన మజ్జిగ పెరుగు వీనిపై నుండు మీగడ
యనియు పేర్లు.

పిత్తప్రకోపకారణము కాలమును వర్షముతువు
నందు సంచయరూపముగా యేర్పడిన పిత్త
మును పిత్తసంబంధములగు గుణములును వృద్ధి
యగును. ఇట్లే శరదృతువునందు పిత్తముప్రకోప
రూపముగు వృద్ధిగాను మారును. కారణ మేమ
నగా శరదృతువున ఆకాశమునందలి మేఘచ్ఛా
దనము గలిగి అచ్చటచ్చట విరళములై
మేఘములుండును. భూమియందు బురదలును
తేమయు ఆరిపోవును. సూర్యకిరణములు తీవ్ర
ముగ ప్రసరించుచుండును. అందుచే వర్షముతువు
నందు కలిగిన శీతగుణముయొక్క అభ్యంతరము
తో లగి ఉష్ణముల ఘువు, విస్ఫో, సర
అనుగుణములతోపాటు పిత్తమున కనుకూలముగు
తీక్షణ గుణముకూడ చేరిక నందుటచే యీ
శరదృతువున పిత్తమత్యధికముగా వృద్ధిచెంది
ప్రకోపము నొందును. ఉష్ణముతో గూడిన
తీక్షణగుణములు కలుగు ఆహారవిహారములు
కాలము అను నివి పిత్తప్రకోపమునకు కారణ
ములు. మరియు పిత్తము ఉష్ణద్రవ్యముల వలనను
ఉష్ణ కాలము నందును శరదృతువునందును మధ్యా
హ్న సమయమునను అర్ధరాత్రి యందును
భుజంపబడిన యాహారము జీర్ణించునపుడును
పిత్తము ప్రకోపము చెందును. తాత్పర్యమేమన
ఉష్ణగుణములు గలిగిన ఆహారపదార్థములు ఉష్ణ

కాలము ఉష్ణ సమయము పిత్తమునకు ప్రకోప
కాలమనియు శీతల ద్రవ్యములు వర్ష కాలము
శీతలసమయము మంద గురు చలనగుణము
లును పిత్తమునకు శమనకాలమనియు గ్రహించ
వలెను.

౨౧

పిత్త శమనము

పిత్తమునకు, శమనము, కాలము, పిత్తముయొక్క
గుణములకు విరుద్ధములైన మంద, గురు, రూక్ష,
స్థిరాది గుణములు శీతగుణముతోకూడి ప్రవర్తి
ల్లడి కాలముల యందును అట్టి గుణస్వభావ
మును గలుగజేసిడి ఆహారవిహారములవలనను
అట్టి గుణస్వభావము కలిగియుండెడు దేహము
నను, పిత్తము ఉపశమించి యుండును. ఉపశమన
మనగా చయప్రకోపములు లేక ప్రకృతి గుణ
ములు కలిగి దేహోపకారకమై మెలగుచుం
డెడు స్థితి. దీనినే సమస్థితియనియు సానమనియు
ప్రకృతియనియు చెప్పెదరు. మరియు పిత్తము
నకు హేమంతముతువున స్వాభావికముగా
ఉపశమనము కలుగును. హేమంత ఋతువున
ప్రశోపశమనమును కలిగించెడు గుణస్వభావ
మాలు కాలధర్మమును బట్టి కలుగుటచే స్వాభా
వికముగనే పిత్త మాముతువున ఉపశమించి
యుండును.

౨౨

పిత్తక్షయము

పిత్తక్షయము, పిత్తము తా నుండవలసిన పరి
మాణము కంటె దేహమున క్షీణించిపోయి
యుండునేని దేహభాగములు స్థంభించి బిగ
దీయును. శరీరము చలువగ్రమ్మును. నియమము
లేక శరీరమున, నచ్చటచ్చట నొప్పులును మంట
లును కలుగును. జిహ్వాయందు రుచి యేర్పడును.

రోగము - అన్యపదార్థము

(డాక్టరు ఓ. మునిస్సుబ్రహ్మణ్యంగారు)

1 రోగమునగా నేమి? అట్లుకలుగును?

దేహముయొక్క సహజవైలక్షణ్యము తొలగి యుండుట రోగము. దేహమునందలి యవయవములు వాటినియామకమగు వృత్తుల నిర్వర్తించు కొనజాలక జడీభూతములై యుండుట రోగము. ప్రకృతిసిద్ధములగు శ్వాసకాసాది వృత్తులు మారి విపరీత వృత్తులజెంది దేహముయొక్క స్వాభావిక సడకకు అడ్డుగలిగించుట రోగము. సహజ ఆరోగ్యమునకు విపరీతమగు నవస్థయంతయు రోగము.

ఈ రోగమెట్లు కలుగునను ప్రశ్నకు లోకము నందుండు వివిధవైద్య సిద్ధాంతముల వారును వేర్వేరు విధములగు కారణములను జెప్పకొనుచున్నారు. ప్రకృతివైద్యసిద్ధాంతము ప్రకారము దేహమునందు అన్య పదార్థ ప్రవృత్తియే అన్ని విధములగు రోగములకును మూలకారణము. దేహమునందలి అన్యపదార్థ నిర్మాలనమే అన్నిరోగములకును చికిత్స, రోగాద్వైతము, చికిత్సాద్వైతము. ఈ సిద్ధాంతమును బ్రాగును గ్రహించుట సులభముగాదు. అట్లు గ్రహించుటకు అవకాశము లేకుండుటవల్లనే ప్రకృతి వైద్యమందనేకులకు నమ్మకము లేకుండుట యేర్పడుచున్నది. ప్రకృతి వైద్యచరిత్ర తొటిస్తాననుమలని సామాన్య అభిప్రాయము. తొటిస్తాననుమవల్ల రోగములు కుదురుట యెట్లు అని సామాన్య జనులకు అనుమానము. అనేకులకు ఇదియేదియో మంత్రీమో మాయయోయని యభిప్రాయము. కొందరు విజ్ఞులగువారికి ఈ వైద్యము మోటువైద్యముగాని శాస్త్రవిలక్షణమగు సిద్ధాంతముకాదని నిరాదరణ. నిజమాలోచించిన ఈ ప్రకృతివైద్యము సర్వ

శాస్త్ర విలక్షణమగు (Scientific) సిద్ధాంతమనియు, ఇది సర్వవిజ్ఞానమును అనుభవమును జోడించిన జర్మన్ ఇంగ్లీషు అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞుల (Scientists) యొక్క హేతువాద జన్యమగు వైద్యసిద్ధాంతమనియు మనకు విశదమగును.

అన్నిరోగములకు ఏక కారణమునను దెద్ది? దీనికి సులభమగు జవాబు “అన్యపదార్థము.” అన్య పదార్థము (Foreign matter) అనగ నేమియో జర్మన్ పండితులగు కూనేగారును జుస్టుగారును వివరించిన విధమును ఈక్రింద తెల్పుచున్నాను. ప్రకృతి సిద్ధముగ భగవంతుడు ప్రతిజంతువునకును ఒకానొక విధమగు నాహారమును తినుమని విధించియున్నాడు. తదనుగుణముగ ఆయా జంతువుయొక్క నోరును పండ్లును అమర్చియున్నాడు. ఆయా జంతువులయొక్క జీర్ణావయవములును కడు జాగ్రత్తతో తగిన విధమున సృష్టించియున్నాడు. ఏవిధమగు తడిబీయతు లేకనే స్వచ్ఛందజ్ఞానము (Instinct) చేతప్రతిజంతువును తన ఆహారమును కనుగొనుచున్నది. భుజించుచున్నది. జీర్ణించుకొనుచున్నది. ఈ పనులు స్వభావసిద్ధముగ జంతువులు నిర్వర్తించుకొనుచుండువరకు ఆజంతువులకు రోగములేదు. స్వభావ దూరములగు ప్రవృత్తులు ప్రారంభించినంతటనే రోగమునునది బయల్పడినది. ప్రకృతి సిద్ధముగ మానవునికి నిర్మితమయిన యాహారములు పండ్లు కూరలు కాయలు మాత్రమే. అపక్వస్థితిలో పండ్లు కాయలు కూరలు తినుమని భగవంతుడు ఆజ్ఞాపించి తదనుగుణముగ నోరును జీర్ణావయవములును ఇచ్చియున్నాడు. ప్రాచీన

మానవులు ఈ ఆహారములనే భుజించి రోగములు లేకయుండిరి.

ఓరాంగుటాంగు అనుకోతి మనుష్యునికి అన్ని విధముల బోలియున్నది. దాని జీర్ణావయవములు మనుష్యుని జీర్ణావయవముల సర్వవిధముల బోలియుండును. ఈ కోతి చెట్లమీద నుండు పండిపండని కాయలు పండ్లు తిని బ్రతుకుచున్నది. అయినను దీని దేహబలము రాక్షసబలము, మనుష్యుడును ప్రాథమములో ఇట్లే కందమూలఫలములదిని జీవించుచుండెను. దీనికి వానప్రస్థులగు మన మహర్షుల చరిత్రములే దృష్టాంతములు. బైబిలు (Bible) అను క్రైస్తవ గ్రంథమందు సృష్టాదియందు భగవంతుడుమనుష్యుని ఒక ఫలవృక్షభూయిష్టమగు వనమున నుంచి యుండెననియు అందు నొకానొక చెట్టు పండుమాత్రము తినవద్దని గట్టిగ నొక్క చెప్పి యుండెననియు, భగవంతుని ఆజ్ఞ నుల్లంఘించి యా మనుష్యుడు నిషేధింపబడిన ఫలమునే తినినందున రోగమును పాపమును బొందినవాడయ్యెననియు జెప్పబడి యున్నది. నిషేధింపబడిన ఫలమును దినుమని ఈ మానవుని ప్రేరేపించిన దొక సర్పము. ఈ సర్పమనగా హేతువాదము (Reason). ఈ హేతువాదమునుండియే విజ్ఞానమును శాస్త్రమును బుట్టినవి. (Sciences) ఈ శాస్త్రములే మనుష్యునియొక్క సర్వఅసర్థములకును కారణములు. స్వాభావిక జీవనమునకు ప్రతిబంధకములు. రోగోత్పత్తికి సులభసాధనములు.

మనుష్యుడు తనకు ప్రకృతినిద్రమగు నాహారమును మాత్రము దినుచుండి సంతవరకు అతను తిన్న యాహారమంతయు స్వాభావికముగ జీర్ణమగుచుండెను. జీర్ణమయిన యాహారము రసా

యనిక మార్పులు బొంది రక్తముగను, మాంసముగను, ఎముకలుగను, మేధస్సుగను పరిణామముజెంది ఆ యా దేహభాగములను పెంపుజేయు చుండెను. పనికిరాని పదార్థ మెద్దియు గర్భములోనికి బోవుటలేదు. గర్భములోనికి బోయిన పదార్థ మెద్దియు వర్ధమగుటలేదు. ఇట్టిచో సంపూర్ణ ఆరోగ్యమునకు అభ్యంతరము లేకమయినను నుండుటకు వీలులేదు.

నాగరకతయు శాస్త్రవిజ్ఞానమును అభివృద్ధిజెందిన కొలదిని మానవునకు ప్రకృతివిధుద్ధమగు ఇతర ఆహార ద్రవ్యములయందు రుచులుగలుగుచుండెను. ఆ యాహారములు జీర్ణింపజేయవలసివచ్చునని భగవంతు డుద్దేశించి యుండలేదు. సృష్టియందు మనుష్యునకు అమర్చబడియుండు జీర్ణకోశములు ఇట్టి యాహారముల జీర్ణింపజేయుటకు తగిన శక్తిగలిగినవి కావు. అందువల్ల యెక్కువ ఆహారములు సంపూర్ణముగ జీర్ణముగాక కొంతకొంత పలురూపములుగ మిగిలియుండును. ఈ అధిక ఆహారపదార్థములవల్ల పుట్టిన పదార్థములు పలువిధములగు రసాయనిక మార్పులు జెందియుండి రక్తము మాంసము మొదలుగాగల దేహభాగములను పెంపుజేయుటకు ఉపకరింపక అక్కడక్కడ నిలువయుండును. ఈ నిలువయున్న పదార్థములు దేహబలమునకుగాని జీవశక్తికిగాని తోడ్పడుశక్తి గలిగినవి కావు. ఈ పదార్థము లన్నియు ప్రధమమున జీర్ణకోశమునందు విడదీయబడి అక్కడనుండి పొత్తికడుపు ప్రదేశమునకు జేరుకొని అక్కడ కొంత ఘన పదార్థముగను, కొంత ద్రవపదార్థముగను, కొంత వాయుపదార్థముగను మార్పులు జెంది క్రమక్రమముగ దేహమునందలి ప్రతి భాగమునకు ప్రవేశించి ఎక్కడ వసతి దొరకునో అక్కడ స్థావర మేర్పరచుకొని దినదిగాని

వృద్ధి జెందుచుండును. కొంత కొన్నివృద్ధిపదార్థముగ నేర్పడి కండలను బలపరచుచుండును. మనుష్యుడు పుట్టి జెంది బలవంతుడగుచున్నాడని మనము సంతోషించుచుండుముగాని నిజముగ వాడు రోగమునకు పురాది వేసికొనుచున్నాడు. కొంతపదార్థము ద్రవరూపమునో వాయురూపమునో గుండెయందును, ఊజిరితిత్తులందును జేరి క్రమముగా హృదయము క్షయరోగము కల్పించుచుండును. ఇట్లు దేహమునందు ఒక్కప్రదేశమని చెప్పనేల? ఎక్కడక్కడ రోగము కనుపడుచుండునో అక్కడక్కడ అన్యపదార్థము జేరియున్నదని మనము గట్టిగ నమ్మవచ్చును. గర్భమునందు జీర్ణముకాని యాహారముననున్న అన్యపదార్థము మలరూపముగ బయటికి బోవలసినదేగాని దూరస్థమగు స్థానములకెల్లు చేరుననశకం కొందరికి జనించవచ్చును. ఇందుకు దృష్టాంతము యుద్ధమునందొక భుజునకు భుజమునందు గుండుదెబ్బ తగిలియగుండు ఆభుజమునందేయుండి గాయము మానిపోయెను. తరువాత కొన్ని సంవత్సరములకు ఆగుండు కాలి చివరయందు చర్మమునుండి బయటకు వచ్చెను. కనుక యెట్టి మార్పును జెందని గుండు అను ఘనపదార్థము ఇంత దూరము పర్యాయము సాగించియుండ రసాయనికమార్పులుజెందిన అన్యపదార్థము పర్యాయముచేసినందులకు మనము ఆశ్చర్యపడవలసినది యెంతమాత్రము నుండదు.

ఈ అన్యపదార్థము జీర్ణకోశమునందండి వెడలుటయేగాక మరికొన్ని విధములుగ గూడ దేహమున జేరుచుండుటగూడ కలదు. మనము పీల్చు వాయువుగుండ కొంత అన్య పదార్థము ఊపిరి తీత్తులలోజేరి క్షయవ్యాధికి కారణమగుచున్నది. కొంత అన్యపదార్థము తాకుడువల్లను

నూది మందుల మూలమునను మన దేహములోనికి ఎక్కింపబడు విషపదార్థముల వల్లను చర్మములోనికిచేరుచున్నది. అక్కడనుండి ఇతర చోట్లకు వ్యాపించుచున్నది.

ఈవిధముగ దేహమునందంతటను జేరుకున్న అన్య పదార్థము (Foreign matter) అనునది రోగము నెల్లు కల్పించును అను ప్రశ్నమును విమర్శింతము.

అన్యపదార్థము దేహముయొక్క అంగముల మధ్యమధ్య చేరుకుని వుండును. ఎక్కడచేరునో అక్కడ అంగములను క్రమక్రమముగ నశింపజేయును. ఏపదార్థమయినను కొంతకాలము నిల్చుండునది యెడల అది పులిసిపోయి కుళ్ళిపోయి కంపుకొట్టుననియు అందులో కొన్ని నూత్నజీవులు పుట్టుననియు అందరకు దెలిసిన విషయమే! దేహములో అక్కడక్కడ ఇరుకుకొని యుండు అన్యపదార్థము నిట్లే కుళ్ళిపోవును (Fermentation). అందువల్ల వాటిలో నుండి విషపదార్థములు పుట్టును. అవ్వియుదేహములో వ్యాపించును. ఈవిధముగ అనేకరోగములు కలుగును. అన్నిరోగములకు అన్యపదార్థ ప్రవృత్తియే కారణముగాని మరియొకటి కారణముగాదని దీనివల్ల విశదపడుచున్నది. ఏరోగమయినను అన్యపదార్థ నిర్మూలమువల్ల తొలగించదగును అనియు వేరుగ జెప్పనక్కరలేదు.

II అన్య పదార్థముయొక్క గమనము

యుద్ధమునందు గుండుదెబ్బతిన్న భటుని భుజమునందలి గుండు కొంతకాలమునకు అతని కాలి చివరనుండి వెలువడెనని ఇదివరకు జెప్పియుంటిని. దేహమునందు చేరిన అన్య పదార్థము బయటికి తప్పించుకొనిపోవుటకుప్రయత్నము చేయుచుండుననుటకు నిదియే దృష్టాంతము. దేహమునందు

రసాయనిక మార్పులు జెంది మాంసము నందును రక్తమునందును చర్మమునందును సండుగు సందులలో జేరి ఇరుక్కొని పోయియుండు జలరూపమో వాయురూపమో గల అన్యపదార్థము తుపాకిగుండువలె ఒకచోట ఒక్కమారు బయలుపడుటకు వీలుండదు. అట్టి అన్యపదార్థము బయల్పడుటయే రోగము. ఇంటియందు ప్రవేశించిన దొంగ తప్పించుకొని బయటకు పోవుట ఇంటివారికి శ్రేయమా? ఇంటియందే యుండి ఇంటివారిని తంటాలు పెట్టుచుండుట శ్రేయమా? దొంగ యెవ్వధము చేతనైనను బయటకు పోవుటయే మనకు మంచిదిగదా? అట్లే రోగము ద్వారా అన్యపదార్థమునుదొంగ బయటికి పోవుట దేహముయొక్క శ్రేయముగాని ఇతరముకాదు.

మనుష్యుడు అడవి యందలి జంతువులవలె స్వాభావిక వృత్తియందు సంచరించుచుండి సంతకాలము అతనికి అన్యపదార్థ ప్రచారముండదు అందుచేతనే అతనికి రోగముండదు. నాగరకత హేచ్ఛుకొలదిని వానికి వస్త్రధారణ యెక్కువగును. తద్వారా పరిశుభ్రమగు గాలి దేహమునకు దగిలి దేహమునందలి జీవశక్తిని వృద్ధిపరచుట కవకాశములు తక్కువగును. సూర్యకాంతి దేహమునకు తగులుటకు వీలులేకుండ జేసికొనుట వల్ల సూర్యకిరణముల వల్ల పెంపొందింపదగు తేజము కాంతి ఉద్దేయము చర్మముద్వారా మలవిసర్జనము ఇట్టి లాభములు తక్కువయగును. కాలికి పలురకములగు జోళ్లు తగిలించుకొనుట ద్వారా భూమికిని మనదేహమునకు సంబంధము తప్పదు. అందువల్ల భూమియందుండు కాంతిశక్తి వల్ల గలుగు సుగుణములు మనకు చెందుట పొసగదు. తలుపులుకీటికిలు మూసుకొని, శాల్యులు కప్పకొని పరుండుట వల్ల రోగనివారక మగు

చల్లనిగాలి దేహమునకు తగులుట కవకాశము లేకపోవుటయేగాక శ్వాసనిరోధముగూడ కల్గుచున్నది. దేహమునకు తగిన వ్యాయామము లేక యెల్లప్పుడును ఇంటియందే గూర్చుండుట వల్ల జీర్ణశక్తిలోపించి తదనుగుణమగు ఆపదలు కలుగుచున్నవి. ఈప్రతియొక్క సందర్భములోను దేహమునందు అన్యపదార్థ ప్రవేశమున కవకాశ మేర్పడు చున్నది.

చలిగాలిభయముచేత శాల్యులు గప్పకొని ముసుగు బెట్టుకొనియున్న మానవుడు ఆశాల్యులు ముసుగులు తీసివేసిన యెడల ఆరోగ్యదాయకమగు చల్లనిగాలి దేహముమీద సాక్షినంతకే దేహమునందు దాగియుండిన అన్యపదార్థమును చోరుడు బయటకు తరిమివేయ బడుచున్నాడు. ఇంటినుండి అకస్మాత్తుగా కొరడాదెబ్బలచేత తరిమివేయబడిన దొంగ గోడలు గడవలు తలుపులు తట్టుకొని క్రిందబడియు గుంటలలోబడియు దారి తెలియక అవస్థ పడులాగున ఈ అన్యపదార్థమును దొంగ జలుబు దగ్గు జ్వరము మొదలగు రూపములు దాల్చి కొంతకాలము దారి తెలియక తంటాలుపడి తుదకు దేహము విడిచిపోవుచున్నారు. శత్రువు వదిలిపోవుటకు మనము మరింత అవకాశము గల్గజేయవలె గాని వాని పోకడ నిరోధించరాదు గాన అట్టిరోగము కలిగినప్పుడు మనము మందులు తీసికొనక చల్లని నీరు తోను, చల్లనిగాలితోను చికిత్స జరిపి రోగవిమోచనము పొందవలెను.

సామాన్యవ్యాధులగు జలుబు దగ్గు కురుపులు మొదలగునవి అన్నియు పై జెప్పబడిన విధమున దేహమునందలి అన్యపదార్థము బయటకు వెడలి పోవుట అనుటకు ప్రత్యక్ష నిదర్శనములు. తీవ్ర వ్యాధులగు ఆటలమ్మ, పోలేరమ్మ, పైఫాయ్డ్

జ్వరము, క్షయరోగము మొదలగునవి గూడ అదే విధముగ అన్యవదార్థ విమోచనము యొక్క ఒహిరంగనూచనలు. సామాన్యవ్యాధులయినను తీవ్రవ్యాధులయినను మనమేలుకొరకు అనగా దేహమును శుభ్రపరచుటకొరకు భగవంతుడు నయతో సంపిస దూతలుగ మనము భావింపవలయునే గాని అవన్నియు మనకు శత్రువులని మనము యెంచరాదు. కొంతకాలము రోగిని స్వాభావికజీవనమునం దుంచినయెడల అన్నిరకములగు వ్యాధులును శీఘ్రకాలములో తొలగిపోవునని ప్రకృతిశాస్త్ర పండితులును అనుభవజ్ఞులు నగు కూనేగారును జన్మగారును జెప్పుచున్నారు. రోగము వచ్చినపుడు ఇతరజంతువులు ఎట్లు ప్రవర్తించుచున్నవో మనము గమనించి అట్లు చికిత్స జేయుమని జన్మగారు జెప్పుచున్నారు.

వ్యాధిగ్రస్తములగు జంతువులు తప్పక ఉపవాసము జేయుచున్నవి. విశ్రాంతి తీసుకొనుచున్నవి. అడవియందు స్వాభావికజీవనముజేయు జంతువులు అనగా జంకలు అడవిపందులు మొదలగునవి బురదగుంటలలోను, నీరు ప్రవహించు నదులలోను పొత్తికడుపు మాత్రము మునుగునట్లు కూర్చుని యుండుటయు, నీటితోను బురదతోను పొత్తికడుపును ఇటునటు రాచుకొనుచుండుటయు, అడవియందు సంచరించు మనుష్యులు చెప్పుటచేతను వారు స్వయముగా తిరిగి పరిశీలించుటచేతను పై జెప్పబడిన శాస్త్రజ్ఞులు సిద్ధాంత పరచియున్నారు. కొన్ని తరుణములలో అట్టి జంతువులు గుడస్థానమును మాత్రము బురదలోను నీటిలోనుంచి కూర్చుండుట గలదు. మరికొన్ని తరుణములలో బురదలో

పొరలాడి దేహమంతయు బురదపూసుకొని తరువాత నీటిలో దేహము కడుగుకొనుటయు లేదా బురదయంతయు చెట్లకు రాచుకొనియో ఇసుక నేలను పొరలాడియో, తుడిచివేసుకొనుటయు గూడ వేటకాంక్ష గమనించి యున్నారు. పక్షులును నీటికాల్వలలో జొచ్చి తలలు నీట ముంచి రెక్కలతో నీటిని దేహముమీద చల్లుకొనుట గమనింపబడి యున్నది. అడవిమప్పి అతిపరిశుభ్రముగు జంతువు. అట్టి జంతువు బురద నీటిలో పొరలాడుచున్నది. పక్షులు నిర్మలమైన నీటియందు మాత్రముమునుగుచున్నవి. ఇందుకు కారణము యెద్దియన పక్షులు తమ ముక్కులతో నీటిని దేహముమీద పాముకొనగలవు. చతుష్పాత్తు జంతువుల సృష్టిలో పొత్తికడుపుకును జననేంద్రియములకును నీటితోను మట్టితోను రుద్దుకొనవలసిన అగత్య ముండుటయు, ఆ పనులు ఈ జంతువులు చేతితో జేయజాల నందున బురదలోను నీటిలోను ఆ భాగములు రాచుకొనుట అవసరమై యేర్పడుచున్నది. చతుష్పాత్తు జంతువులలో నుత్తమ జంతువులు దేహమంతయు స్నానముజేయుటయం దిష్టము కల్గియున్నవి. అయితే అవన్నియు పొత్తికడుపును జననేంద్రియములను నీటియందు స్నానము జేయించి కొనవలెనను సహజజ్ఞానము (Instinct) కలిగి యున్నట్లు మనకు విశేష మగుచున్నది. మనుష్యుని పరిస్థితులను బాగుగ గమనించిన యెడల ఇట్లే యున్నవని విశేషపడగలదు. పొత్తికడుపు స్నానము జననేంద్రియముల స్నానము వీటివల్ల దేహమునందలి వేడిమి తగ్గుటయేగాక రోగకారణమగు అన్యవదార్థ విమోచనము గూడ కలుచున్నది.

సూర్యగ్ని జ్వాలలు, మచ్చలు

సూర్యుడు ఒక విధమయిన మబ్బునలె నుండు నక్షత్రముగా గానబడును. సూర్యగ్రహణమునందు ఇది స్పష్టముగా దృశ్యమగును. ఆ సమయమందు మనము సాధారణముగా చూచునది సూర్యునిలో నొక భాగమే. దానిపైని బహుళముగా వ్యాపించియున్న ఉపాంగములు అనేకములున్నవి. ఈ ఉపాంగములలో ముఖ్యమైనది Corona అనబడు ఒక కిరీటరూపము గలది. ఇది మత్స్యపువరము గలిగి సూర్యునకన్నివైపుల ఆక్రమించి, ఒక్కొక్కచోట పొడుగైన ధ్వజములవలె నుండును. ఈ కరోనా (కిరీటము) యొక్క పరస్థమున (Back ground) కెంపులవలె మెరయు కౌంతిగల చుక్కలగ పడును.

వీటినే పూర్వమున 'అరణజ్వాలలు' అని, ఇప్పుడు మెట్టి అని అందురు. 1868 నెచిలోని సూర్యగ్రహణకాలమందు ఈ జ్వాలలు పరిక్షింపబడినప్పుడు వీనిలోని పరిధాన వాయువు బలవాయువుగా తెలియబడవచ్చెను. ఈ జ్వాలలు రెండు తరగతులుగా నున్నట్లులు తెలియవచ్చును. ఒకజాతి శాంతమయినది. రెండవది ప్రజ్వలితమయినది. మొదటి జాతిని విశేషము జలవాయువు (Hydrogen) గలిగి వాటి ఆకారములలో క్రమేణ నెమ్మదిగా మార్పుగలుగును. ప్రజ్వలిత జాతిలో ఇనుము మొదలగు లోహములు కలిగి తీక్షణమైన మార్పులు ఆకస్మాత్తుగా పొందుచుండును. 1895 నెచిలో చూడబడినప్పుడు ఈ జ్వాలలు 1,00,000 మైళ్ళ పొడవువరకు బోయి వెంటనే తగ్గి అదృశ్యమయినవి. ఇది అంతయు ఒక 4 నిమిషములలో జరిగిన మార్పు.

ఈజ్వాలలు సూర్యునియొక్క-అంతరంగభాగమైయున్నవి. వానిక్రింద సూర్యునిలో నున్న చుక్కలు (Spots) వానిపై నున్న కిరీటము (Corona) కు సంబంధించినవై యున్నవి. ఇవి సూర్యునియొక్క సాధారణ ఆకృతి స్వభావము లో సంబంధించినవై యున్నవి. ఒక కాలమందు ఈజ్వాలలు కెండు, 350 వేల మైళ్ళవరకు పొడవు వ్యాపించినవి. సూర్యునినుంచి ఒక దానికొకటి పోటీగా లేచినవి. ఈ అద్భుతశక్తి కేవలము సూర్యునినుండియే కలిగినదని నునముపించవీలులేదు. అంతకంటె అతీతమయిన దానినుండి ఈ మహాశక్తి కలిగియుండునని నమ్మవలసియున్నది.

సూర్యునిలో నున్న మచ్చలు (Black spots) మహాద్భుతములు. 1892 ఫిబ్రవరి 13 వ తారీఖున తీయబడిన సూర్యుని ఫోటోలో (Photograph) వీటి వైశాల్యము 3500 లక్షల చదరపు మైళ్ళుగా నున్నట్లు అగుపడును, అనగా యూరపుఖండముయొక్క వైశాల్యమునకు 800 రెట్లుండును. దాని వాడులలో మన భూమినింటి 70 భూములు ఇముడును. వానిలోతు యెంతయో తెలుసుకొన వీలులేదు. పశ్చిమలోని బటానిగింజలవలె మన భూగోళము లుండును.

సూర్యునితో పోల్చినప్పుడు సూర్యునిమచ్చలు బహు సూక్ష్మములు; సూర్యునిలో 1/500 భాగము మాత్రమే ఈమచ్చలు. ఎంత మబ్బుమచ్చలైనను చాలా కౌంతిగానే యుండును. ఈ సూర్యునిమచ్చలకున్న మన భూమిలోని మార్పులకున్న ఏమయినా సంబంధమున్నదో లేదో అను ప్రశ్నకు జవాబు స్పష్టముగా లేదు. ఒక విషయములో మాత్రము కొంత మార్పుకలుగుచున్నట్లు కనుగొనబడెను. అది నూదంటురాము అక్కరణ విషయములో 1909 నెచి 25 నెచెంబరున ఒక గొప్ప కలత కలిగినది. అదేమనగా సముద్రములలోనున్న అన్ని టెలిగ్రాముతీగలు (Cables) కొన్ని గంటలవరకు పని చేయవలెండ అనిపోయినవి. ఇది సూర్యునిలో ఒక మచ్చ (Spot) దృశ్యమువలన జరిగినది. సూర్యునిలో మచ్చలు (Spots) ఏర్పడునపుడు గోచరముగాని సూక్ష్మరేణువులు సూర్యునినుంచి ఆకాశము ద్వారా విశ్వములోనికి వ్యాపించును. వాటి తాకిడివలన అనేక మార్పులు భూగోళములో కలుగుచుండును.

వైదానిని బట్టిచూడ విశ్వములోని ఒక గోళములో కలుగు మార్పులు, అనేక లక్షలయొజ్జవలన దూరమందున్న ఇతర గోళములలో ఎట్టిమార్పులు కలుగ చేయుచున్నది స్పష్టముకాగలదు. దీనినిబట్టి విశ్వములో అనేక కోట్ల నక్షత్రములు, సూర్యచంద్రాదులు, గ్రహములు, భూగోళములున్నను, ఇవి అన్నియు ఒక మహాశక్తివలన క్రమముగా నిరాటంకముగా విషవనీతులు కలుగకుండా ఏదో ఒక ఉద్దేశ్యము నెరవేర్చుటకు సాధనములుగా నేర్పరుచుకొని సాధింపబడుచున్నట్లు ఏమాత్రము జ్ఞానముగల వానికి తోచకమానదు.

వ్యక్త కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1938 సం॥ మే నెల జమ ఖర్చులు.

జమలు.

ఖర్చులు.

జెనుకటి నెల నిలువ	23- 8-2	భరణములు	33- 5-4
ఆపన్నల వసూలు	13-13-0	చిల్లర పెట్టుబడులు	1-12-0
పెట్టుబడిదారులు	6- 0-0	సేవనరీ	3-12-0
చిల్లర బాకీ వసూళ్లు	3-14-3	నాకరు	19- 4-0
ఇంటి ఆదలు	14- 0-0	జనరల్ పోస్టేజీ	2-11-0
స్టోర్స్ ఆమ్మకం	2- 8-0	పత్రికలు	2- 1-0
పశ్చిమ పత్రిక	38- 8-0	సాదరు ఖర్చులు	10- 2-0
పుస్తకముల ఆమ్మకం	52- 6-0	స్టోర్స్ కొనుబడి	6- 0-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ	2- 1-6	పశ్చిమ పోస్టేజీలు	6-8-6
		పుస్తకముల పోస్టేజీలు	1-14-0
	156-10-11	నిలువ రాక్కము	69- 5-1
			156-10-11

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అ॥ వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ఆర్థిక

Post Box No. 1283, MADRAS.

వినోదవిజ్ఞానవిషయములను బ్రచురించు మాసపత్రిక. సంవత్సరచందా ఒకరూపాయి. రాజకీయ, ఆర్థిక, పారిశ్రామికాదివిషయములు, ఆహారాదిశాస్త్రములు, వినోదములు, వింతలు, విశేషములు, కథలు, హాస్యములు, వ్యాసములు మున్నగు సర్వతోముఖమైన ఆంధ్రాభ్యుదయమును కూర్చు నవియు, కళ - శాస్త్రము - సాహిత్యములును సమృద్ధితమైన మాసపత్రిక.

టీకాల వ్యతిరేక ప్రచారము

నెల్లూరులో ఒకసంఘ మేర్పడెను.

నెల్లూరు టీకాల వ్యతిరేకసంఘ ప్రధమ సమావేశము నిన్నసాయంకాలము తిప్పరాజువారి నత్తొమ్మలో వి. వెంకట సుబ్బయ్య, యం. ఎల్. సి. గారి అధ్యక్షతన జరిగినది.

వెంకట సుబ్బయ్యగారు సంఘముయొక్క ఆశయములను టీకాలను నిలుపు చేయవలసిన అవశ్యతను గురించి, ప్రభుత్వమునకు తమఆశయములను తెలుపుటకు తీవ్రాంగీకరణ జరుపవలయునని ఉపన్యసించిరి.

యం. వెంకటాచార్య, ఆర్. వి. కృష్ణారావు గార్లు టీకాలు నిర్బంధముగా వేయించవలయునని మాట్లాడిరి. టీకాలు వేసుకొనుటవలన కలిగిన ప్రమాదముల పట్టిని వివరించుచు పట్టణ కాంగ్రెసు అధ్యక్షులు జె. ఎ. పద్మానాభయ్యగారు మాట్లాడిరి. అందువలన ప్రభుత్వమువారు ఈ టీకాలను అందరును నిర్బంధముగా వేసికొనవలయునని నిరూపించుట చాల అన్యాయమనిరి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	జల	జల		ఇతరులకు	చందాదారులకు
	ఇతరులకు	చందాదారులకు	ఆసుధనయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
శ్మయ	0 12 0	0 8 0	మాయానమసాగ్రములు	0 4 0	0 4 0
శుక్లవర్ణము	0 12 0	8 0	డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0
మలబద్ధకము	0 12 0	8 0			

ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు

వేదాంతము, ఆత్మరములు			ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
బుషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0	2. కొక్క-కట్టి	ఇతరులకు	1 8 0
శ్రీలక్ష్మితము	0 2 0	0 1 0		చందాదారులకు	1 2 0
అదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	2. కొక్క-కట్టి	ఇతరులకు	3 0 0
నర్మచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		చందాదారులకు	2 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0	ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
రామకృష్ణస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				చందాదారులకు	1 0 0
1 భాగము	8 0	0 5 0	17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
2 భాగము	8 0	0 5 0		చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. EABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy to Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexuality and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA

31

ପ୍ରଭାତୀ

చిత్రసహజై ద్యమా నవత్రిత.

ఈ ప్రస్తుతనాగరిక పునవంశము మానవుడు ప్రకృతియనుమతులను అనుసరింపక తాత్కాలిక కావ్యముఖముల కానపడి పెండ్లంటే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, సాంస్కృతిక, బాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పరిస్థితి వివరించును.

మందులు, ఇంజనీర్లు ఆచనరము లేకుండా ఆచారాత్మకము, శ్రుతి, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు ఆచార్యవ్యాధులనుకుడా, గాలి, సూర్యకిరణము, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అధిశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వాయుము, ము... మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు సహితమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., .L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన
సు ప్త సి ర్గ స్త గ్రం థ ము న కు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, B. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచిత్తు, వర్ణచిత్తు, యోగనిదోచిత్తు మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా పరింపబడినవి. గోహింససాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన స్పృహసాధ్యము లనేములు శాస్త్రీయముగా విపరింపబడినవి.

నిండు కాలిగ్నోబై ండు

1 3 5 7 4—8—0.

చందాదారులకు తగ్గింపు

నిండుతోలు పైగిబిల్ బెండు

„ 5—0—0.

ప్రతి 1-కి దు 1—0—0.

ప్రతి పక్షము.

: శ్రీంధవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

క్రాంతకూర్పు.

కోటి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రోపలము లిందు జెప్పబడి నూతన ఘక్తిని ముద్రింపబడినది. కూసేమాచారి గారి ఆశీనన వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యభూమిచివ్వు. రోగారోగ్యవిశేషము, శిశువృక్షము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేలుతెల్పుముగ చిహ్నింపబడినవి. పశ్చిమోతరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు,

అనులు వెల రు. 3-0-0.

400 పుటలు.

ప్రకృతిచందాదారులకు, జెలరు, 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రతికార్యాలయట్లస్సు, బెజవాడ.

